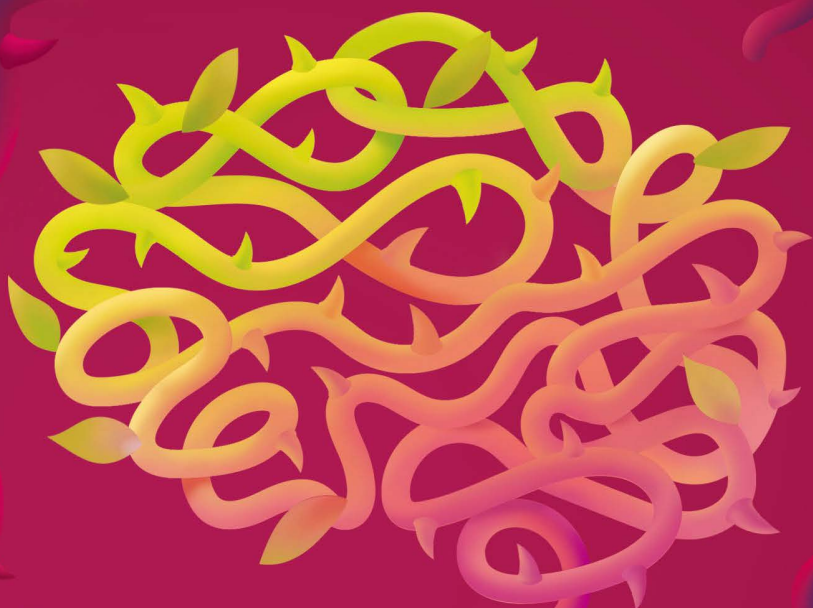


Эми Джонсон



ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ

Как перестать
зацикливаться на негативе
и успокоить ум

МИОО

ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ

Навязчивые мысли

Нэнси Колиер

Внутреннее спокойствие

Таня Петерсон

Начни выбирать себя

Эмми Бруннер

Твои границы

Нэнси Левин

Само спокойствие

Дженнифер Уолкин

Amy Johnson PhD

JUST A THOUGHT

A No-Willpower Approach
to Overcome Self-Doubt and
Make Peace with Your Mind

New Harbinger Publications, Inc.

Практики самопомощи

Эми Джонсон

ТОКСИЧНЫЕ МЫСЛИ

Как перестать заикливаться
на негативе и успокоить ум

Перевод с английского Александры Усачёвой

М О С К В А

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.955.4+316.648.4

ББК 88.9

Д42

Научный редактор Анастасия Пингачева

На русском языке публикуется впервые

Д42 Джонсон, Эми

Токсичные мысли. Как перестать заикливаться на негативе и успокоить ум / Эми Джонсон ; пер. с англ. А. Усачёвой ; науч. ред. А. Пингачева. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 256 с. — (Практики самопомощи).

ISBN 978-5-00195-522-1

Книга психолога и коуча Эми Джонсон поможет вам изменить привычку негативного мышления, остановить карусель навязчивых мыслей в голове и обрести свободу от тревоги и неуверенности в себе. Опираясь на научные данные и примеры из своей практики, Эми Джонсон доступно рассказывает, как работает наш ум, как не попадаться в его ловушки, как изменить устоявшуюся модель мышления без насилия над собой. Вы научитесь отделять себя от своих мыслей и поймете, что у вас уже есть все для того, чтобы быть счастливым и получать удовольствие от жизни.

Эта книга для всех, кто застрял в прошлом или постоянно беспокоится о будущем, но хочет это изменить и вернуться к себе настоящему.

УДК 159.955.4+316.648.4

ББК 88.9

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00195-522-1

© Copyright 2021 by Amy Johnson and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
Введение	13

ЧАСТЬ I ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО ВАШ УМ

Глава 1. Ум, который думает не переставая	35
Глава 2. С чего все начинается	41
Глава 3. Кем вы себя считаете	48
Глава 4. Кто вы есть	59
Глава 5. Вы не испытываете неуверенность в себе, вы просто так думаете	66
Глава 6. Ханна	71
Глава 7. Неприкасаемый	76
Глава 8. Безличный	83
Глава 9. Джелли	90
Глава 10. Все, о чем вы думаете, неправда	93
Глава 11. Жизнь проживает нас	101
Глава 12. Чувства	107
Глава 13. Дискомфорт	114
Глава 14. Колетт	120

ЧАСТЬ II ВСЕ, ЧТО ОБЫЧНО ДЕЛАЕТ УМ

Глава 15. Ум беспокоится	129
Глава 16. Ум сравнивает	136

Глава 17. Ум решает проблемы	143
Глава 18. Ум считает, что мы никогда не достигнем совершенства	150
Глава 19. Ум драматизирует	158

ЧАСТЬ III ФОРМА И ЕЕ ОТСУТСТВИЕ

Глава 20. На конвейере	167
Глава 21. Взгляд на то, что никогда не изменится	172
Глава 22. Объекты и процессы	176
Глава 23. Вы не можете застрять на одном месте	179

ЧАСТЬ IV СВОБОДА УМА

Глава 24. Привычка ума искать свободы	187
Глава 25. Привычка ума сохранять молчание	194
Глава 26. Свобода ума	199
Глава 27. Фоновый шум	206
Глава 28. Смена парадигмы	213
Глава 29. Как	219
Глава 30. В будущем ничего нет	232
Глава 31. Точка зрения	239
Заключение	247
Дополнительные ресурсы	249
Библиография	250
Благодарности	252
Об авторе	254

*Посвящается сообществу
Маленькой школы больших перемен.
Вы многому меня научили.
Для меня честь наблюдать,
как вы глубже познаете себя день за днем*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сколько себя помню, я слушаю людей, которые доверяют мне свои проблемы, страхи, сомнения, озарения, надежды и желания. Сначала — как хороший друг, с которым можно посоветоваться. Позже — как бармен в заведении по соседству, а затем — как социальный психолог. И последние пятнадцать лет я работаю профессиональным коучем и учителем.

Я провела несколько тысяч частных коучинговых бесед и сотни групповых коуч-сессий, руководжу онлайн-школой и международным сообществом, где люди каждый день открывают мне душу.

Когда тебе доверяют самые сокровенные мысли и чувства такое огромное число людей в течение такого длительного времени, ты замечаешь одну забавную вещь.

Ты понимаешь, что мы все одинаковы.

Демографические характеристики, детство и жизненный опыт не создают между нами фундаментальных различий. Они лишь влияют на то, о *чем* мы говорим, но не оказывают воздействия на то, что говорит наш мозг, как и мозг других людей. Под верхним

слоем истории жизни и личного мнения, которые постоянно меняются, все мы устроены совершенно одинаково.

Ум каждого человека пережевывает повторяющиеся сюжеты. Он обожает заново прокручивать прошлое и делать предположения о будущем.

У нашего ума всегда есть веское мнение, которое кажется твердым и разумным, но на самом деле оно постоянно меняется и противоречит себе.

Разум любит драматизировать и преувеличивать. Он всегда соотносит происходящее с человеком, внутри которого живет, — мир нашего ума вращается вокруг нас.

Уму нравятся определенность и экономичность. Он создает нашу личность, а потом идет на все, лишь бы защитить свое создание.

Понимая, как работает наш ум, мы перестаем принимать его деятельность так близко к сердцу и относиться к ней слишком серьезно. Его привычные истории, жалобы, страхи и критика отходят на задний план. Наше внимание смещается с *содержания* переживаний текущего момента на нечто более спокойное и глубокое, что лежит *за пределами* мгновенных впечатлений.

Мы перестаем жить внутри историй и подробностей, которые *навязывает* наш ум, и начинаем исходить из понимания, что ум просто *говорит*. Тогда перед нами открывается целый новый мир, свободный от привычного роя мыслей.

Долгие годы работы с людьми показали мне, что мы — все без исключения — одинаковые. Различия заключаются только в деталях, а детали не настолько важны и актуальны, как кажется.

Практика помогла мне понять, что мы все до единого абсолютно здоровы. Если мы считаем, что выводы нашего ума действительно определяют то, кто мы есть на самом деле, то испытываем страдание. Если мы видим правду — замечаем проблеск свободного пространства, которое лежит за пределами мыслей и домыслов, — наши страдания заметно уменьшаются.

Я заметила, что часто повторяю одну и ту же фразу: «Просто так работает наш ум».

Человеческий ум сравнивает, беспокоится, проецирует и осуждает. Он вешает ярлыки, разбивает на категории, боится и жалуется. И таких умов на Земле больше восьми миллиардов. Детали разные, но процесс для всех один.

Когда мы понимаем, что машина в нашей голове просто выполняет свою нормальную машинную функцию, все вокруг меняется. Привычки и беспокойство начинают исчезать. Неуверенность и самокритика становятся менее реальными. Проблемы и ограничения кажутся гораздо менее серьезными.

Когда мы открываем склонную к заикливанию психологическую природу ума, то начинаем видеть, кто и что находится за его пределами.

Мы познаем себя через то, чем мы не являемся.

ВВЕДЕНИЕ

Плывут как-то две молодые рыбки, а навстречу им — старая рыба, она кивает и говорит: «Привет, ребята, как водичка?» Рыбки плывут дальше, и вдруг одна из них поворачивается к другой и спрашивает: «Что еще за “водичка”?»

Дэвид Фостер Уоллес,
американский писатель

ЛЮСИ СПИТ

Люси жила в очень маленьком мире.

Ей было за сорок, и она уже девять лет работала секретарем в бухгалтерской фирме. Она справлялась со своими обязанностями и прекрасно ладила с коллегами. Каждое утро, когда она оставляла на служебной парковке неприятный хэтчбек, проходила мимо охранника на первом этаже, вливалась в поток других сотрудников, спешащих начать свой день, и направлялась к опрятному рабочему месту на шестом этаже большого офиса, ее ум повторял привычный план действий.

Люси призналась мне, что самый большой ее страх — это совершить ошибку. Но если попросить ее рассказать о нем подробнее, то она не может

выдать ничего конкретного. Ведь это просто какие-то глупости. Секретарь в бухгалтерской фирме не нейрохирург. Она заведовала расписанием запланированных встреч и руководила офисом — работа ответственная, но от нее не зависят человеческие жизни.

Когда я попросила Люси рассказать, какие возможные события рисует ее воображение, то стала наблюдать за тем, как ее ум пытается уцепиться за какую-то логику. Люси не могла сказать точно, что произойдет, — просто чувствовала потребность спрятаться. Она боялась разочаровать других, опасалась чужого мнения, но ее страхи были зыбкими и ускользающими.

Несмотря на то что Люси никак не могла сформулировать, чего она боится, *чувство* страха стало реальным. Она переживала его физически и эмоционально. Страх был настолько сильным и всепоглощающим, что Люси решила, будто он предупреждает о настоящей угрозе. Она рассудила, что, если страх не дает ей двигаться вперед и удерживает в пределах зоны комфорта, которую очертил ее ум, значит, так надо. Иначе разве стала бы она постоянно бояться?

Люси считала свои ограничения разумными и правильными. Но на самом деле ее ограничения были просто ее мыслями. Ее ум породил эти неясные страхи и тревоги, и тот же самый ум не помогал пробиться через них. Люси могла видеть себя и свой опыт только сквозь призму мыслей, которые убеждали ее затаиться и не высываться. Создавалось впечатление, что она носит надежный шлем из привычных мыслей «как

бы все не испортить» и не может из-за него взглянуть на себя со стороны.

Со шлемом всегда так — легко забыть, что ты его надел. Люси перестала слышать себя. Эта внутренняя защита стала для нее привычной. Броня из мыслей сама формировала переживания, а Люси этого не осознавала — это был вечно текущий, изменчивый *эмоциональный опыт*. Ей казалось, что она воспринимает жизнь такой, какая она есть. Она превратилась в рыбку, которая спрашивает: «Что еще за “водичка”?»

КТО ВЫ ЕСТЬ И КЕМ НЕ ЯВЛЯЕТЕСЬ

В вас уже заложены уверенность, здоровье, творческие способности, чувство принадлежности и покой, о которых вы всегда мечтали. Но мешают мысли и чувства — психологические переживания, которые кажутся вашей личностью, но ею не являются.

Чтобы осознать истинное «я» и жить в душевном покое, избавившись от сомнений и неуверенности в себе, нужно понять две вещи.

Во-первых, все, что вы думаете, чувствуете и делаете, ничего не говорит о том, кто вы есть на самом деле. Привычные мысли — эгоистические, осуждающие, заикленные на самих себе, — которые каждый день с утра до вечера крутятся у вас в голове, на самом деле не вы и не ваши. Они представляют собой результат работы мозговой машины. Мысли — это продукт деятельности ума.

Чувства, которые приносят с собой мысли, тоже не принадлежат вам. Ужас, гордость, стыд, желание спрятаться, одиночество, самодовольство и уверенность в собственном превосходстве... все это лишь чувственный аспект мысли. Чувственный фактор деятельности ума. Вы ощущаете мысли. Поэтому, подобно мыслям, эти чувства приходят и уходят. Они не касаются вашего подлинного «я».

Наше поведение основывается на мыслях и чувствах. Мысли, чувства и поведение вместе формируют человеческую психологию, но наша суть бесконечно больше, чем любая изменчивая психология.

Во-вторых, невозможно описать словами, кто вы есть на самом деле за пределами психологии. Ваша изначальная неизменная основа — это бесконечная любовь, покой и мудрость. Бесконечная уверенность, творчество, находчивость и здравый смысл. Все, чего вы когда-либо желали для себя, уже заложено в вашей сути. Просто оно временно прячется за психологией, которая выступает вперед.

Вам не свойственна неуверенность. И Люси она тоже не была свойственна. Вы не тревожный человек. Вы не человек, который сомневается в себе, стесняется, злится или обижается. Но ум внушает, что это все про вас, и вы ему верите.

Такие понятия, как неуверенность, беспокойство, сомнение и гнев, относятся к *психологическим переживаниям* и не являются постоянными человеческими качествами. Эти факторы могут охарактеризовать

человека в конкретный момент, но ничего не говорят о его «я».

Возможно, вы пока в это не верите, но это совершенно нормально. Вы ни в чем не испытываете недостатка, в вас ничего не разладилось. Вы хороши таким, какой вы есть в данную минуту, со всеми чувствами, которые испытываете или не испытываете. Единственная причина, по которой вы не *ощущаете* уверенность, покой и ясность сознания, заключается в том, что вы ошибочно принимаете мысли, чувства и действия за свое истинное «я». Как и любой другой человек.

У вас возникло простое недопонимание. Типичный случай ошибочной самоидентификации.

МОЯ ИСТОРИЯ

Большую часть жизни я не осознавала, кто я есть на самом деле.

В молодости я была философом, часто терялась в своих мыслях, пытаясь постичь суть жизни. Я тревожилась и разделяла тяготы всего мира.

За любовь к размышлениям приходилось расплачиваться. В детстве меня мучили кошмары, судороги и сепарационная тревога. Эта тревога сохранялась, пока я выросла, и достигла пика примерно в мои двадцать пять лет — тогда у меня за день случалось по несколько панических атак. Целый год я боялась выходить из дома и покидала свое жилище только в случае крайней необходимости.

Я обратилась за помощью, и мне помогли унять тревогу, но незаметно для меня она проявилась в новых формах. Мой деятельный ум больше не беспокоился обо всем на свете и переключился на кое-что новое: еду. Я страдала от компульсивного переедания и булимии в течение восьми лет.

В то время я перепробовала все — традиционную терапию, работу с энергией, гипноз, медитацию, силу воли и дисциплину, — лишь бы избавиться от своей привычки. Все виды лечения оказывали (в лучшем случае) временный эффект, потому что я неправильно воспринимала мысли и чувства и не ощущала свое истинное «я» за рамками привычки. Мысли, чувства и поведение всегда стояли в центре жизненного опыта и казались чрезвычайно значимыми и проблемными. Так как я не понимала своей психологии, я решила, что у меня психическое заболевание (о чем недвусмысленно говорили частые визиты к психологу). Я считала, что меня нужно «починить». Из-за этого недопонимания казалось разумным прикладывать усилия и проходить терапию, чтобы изменить свои «настройки». Я всячески старалась бороться со своим опытом восприятия жизни, переосмыслять его и отвлекаться. Я не знала, что существует и другой путь.

Постепенно я пришла к осознанию того, чем хочу поделиться с вами, и это изменило все.

Я поняла, что мое «я» — это не психология. Мысли, чувства и поведение — в том числе привычки и тревога — не являются мной. Они находятся в постоянных

колебаниях, разве они могут быть моим истинным «я»? Они постоянно движутся, приходят и уходят, не подчиняясь моему контролю, и как же я могу нести ответственность за их изменения?

Я начала осознавать, что жизнь на самом деле устроена совсем не так, как я представляла, а прямо противоположным образом. Я не больна. Меня не надо «чинить», мне не нужно менять восприятие — следует просто понять его. Понимание помогает найти выход без усилий воли.

Когда я увидела, как безупречно создана жизнь, я обрела свободу. Потребовалось время, чтобы сонастроить свое поведение с новой свободой, которая мне уже принадлежала, и всего через несколько недель привычка, мучившая меня восемь лет, осталась в прошлом. Тревога, беспокойство и негативные мысли больше не одолевали меня, как раньше. Даже если они напоминали о себе — уже гораздо реже, чем раньше, — я воспринимала их как проходящий опыт. Я больше не видела в них фундаментальной проблемы, которую необходимо решать, принимать на свой счет или исправлять.

КАК УСТРАНИТЬ НЕДОПОНИМАНИЕ

Перемены не начинаются с действия.

Не поймите меня превратно, продвигаясь к освобождению, мы будем предпринимать различные действия, но начнем с другого. Основательные,

долговременные перемены начинаются с пробуждения и нового взгляда на происходящее. Следом меняется поведение.

Давайте для примера рассмотрим взросление. Пока вы становились старше — скажем, с пятнадцати лет и до настоящего момента, — жизнь казалась все время разной. Ваше мировоззрение менялось, но не нужно было прикладывать старания и напрягать силу воли, чтобы подстраиваться под перемены. Ваше поведение изменилось, и это стало естественным результатом взросления. Вы перестали слишком громко включать музыку, одержимо увлекаться одеждой и тратить время на фантазии о возлюбленных. Никто не учил вас вести себя иначе. Ваша реальность изменилась, а следом за ней и ваше поведение.

То же самое происходит и во всех остальных аспектах жизни. Когда мы воспринимаем свою психологию в истинном свете — как движущуюся сквозь нас изменчивую энергию — и знакомимся с неопишуемыми просторами, которые лежат за ее пределами, все в жизни начинает меняться.

Вы скорее пробуждаетесь, а не узнаете, выполняете или выясняете, потому что вам не требуется ничего, кроме того, что уже у вас есть. Больше нечего дополнять, узнавать или приобретать, не нужно напрягать силу воли и стараться. Проснуться — значит отказаться от наносного, «разучиться». Вы осознаете, что мысли, суждения и мнения, которые все это время казались вами, на самом деле не ваше подлинное «я».

Вам не нужна самопомощь: необходимо устранить простое недопонимание и окончательно уяснить, что вы не равняетесь своим переживаниям. Вы не тот человек, каким себя считаете.

Вы поймете, что *содержание* ваших мыслей и чувств далеко не так интересно, как сам *факт* появления мыслей и чувств: то, что вы думаете и чувствуете, формирует жизненный опыт. Вы сделаете большой шаг вперед, когда посмотрите на общие принципы функционирования каждого человека и станете меньше беспокоиться о деталях, которые кажутся личными и уникальными.

ВАШ УМ СЧИТАЕТ, ЧТО ЗНАЕТ ВСЕ

Человеческий мозг можно сравнить с аппаратом для предсказаний. Мозг развивался, чтобы обеспечить выживание человека. Древним людям удавалось быстрее прогнозировать потенциальные угрозы в окружающей среде — например, отчетливо слышать шуршание в кустах или чувствовать взгляд хищника. Они с большей вероятностью достигали безопасного укрытия и передавали потомкам навыки прогнозирования. Для мозга предугадывание событий равно безопасности.

Ум любит определенность в соответствии с его ролью предсказателя. Узнавать о событиях до их возникновения — в этом заключается его основная работа.

Как вы убедитесь, прочитав эту книгу, эволюция сделала из нашего ума всезнайку. Его функции напоминают

автоподбор слов в телефоне, когда программа сама подставляет слова в сообщения, делая догадки на основе предыдущего выбора. В результате сильно страдает точность, но мозг это не беспокоит. По мнению ума, ложные убеждения безопаснее неизвестности.

Ум не любит новое. Он предпочитает знакомое и предсказуемое. Чтобы постичь новое, требуется потратить много энергии, а мозг готов на все ради сохранения жизни и экономии ресурсов. Ему необходимо проделывать уйму сложной работы каждую минуту ежедневно на протяжении всей жизни, поэтому он при любой возможности обобщает, экстраполирует и выбирает короткий путь.

Ум-всезнайка пытается взять на себя ответственность за все происходящее, в том числе за пробуждение подлинного «я».

Обратите внимание: я бы могла сказать, что *ваш* ум эффективен или *ваш* ум попытается взять на себя ответственность за пробуждение. Иногда я так и буду говорить. Я пишу просто *ум* вместо *ваш ум*, чтобы подчеркнуть, что здесь нет ничего личного. Речь идет обо *всех* умах вообще. Все умы работают одинаково. Они норовят проворачивать одни и те же уловки. Здесь ничего не говорится о вашем уме, он не сравнивается с умом вашего возлюбленного, ребенка или друга. Мы разбираемся с тем, как работают все умы.

Итак, ум — ваш ум, все умы — попробует взять на себя ответственность, но не сможет помочь пробудиться, потому что вы уже бодрствуете. Привычные

сюжеты прокручиваются в уме и заставляют нас чувствовать себя спящими. Когда ум замолкает, мы находим то, что искали.

Учитывая, что ваш ум попытается перетянуть на себя ответственность за происходящее (как и любой другой ум), от него наверняка можно ждать следующих сообщений.

«Я уже это знаю».

Ум готов поклясться, что уже давно знал все, что здесь написано. Иногда он настаивает: «Я уже слышал это раньше, поэтому слушать во второй раз не обязательно» или «Она только что об этом говорила выше» (честно говоря, в книге есть повторы — но я сделала это преднамеренно). А в другой раз ум утверждает: «Все это похоже на управление вниманием / здесь слишком много про духовное развитие / об этом точно так же пишет такой-то автор».

Ум может постараться пропустить мимо ушей всю информацию, попытается удерживать ее на концептуальном и поверхностном уровне, чтобы сэкономить энергию. Уму не нравится, что вы меняетесь. Перемены требуют больших энергозатрат и приносят с собой неопределенность.

«Это слишком просто, чтобы быть правдой».

Ум любит похвастать тем, насколько он умен. Он — эксперт в области взаимодействия с трудностями и решения проблем... по крайней мере, считает себя

таковым. Его пугает простота. Ум беспокойно рассуждает: «Если жизнь настолько проста, зачем я тогда нужен?» Ум заставляет нас верить, что он — единственная причина, по которой мы выживаем в сложном и запутанном мире.

Представьте, что вы долго осваиваете деление столбиком, только чтобы потом пользоваться калькулятором. То же можно сказать о деятельности ума: он настаивает на том, что жизнь — сложная штука, потому что для него так удобнее.

«Но как насчет?..»

Ум убежден: все, что связано с вами, совсем не такое простое и универсальное, как у остальных. Вы настолько же особенный и уникальный, как и сам ум.

Ум извлекает выгоду из деталей, значений, содержания и выдумок. Уму очень тяжело мириться с простотой, и он будет сопротивляться предположению, что информация из этой книги одинаково применима для всех. Ум прекрасно умеет выявлять исключения и будет утверждать, что находит их повсюду.

«А какой вариант... А или В?»

Ум — это машина, подобная компьютеру. Он работает линейно, логично и мыслит только в категориях «черное» и «белое».

Совсем иначе устроена наша жизнь. Она не идет по линейному пути, изобретенному умом. В ней

полным-полно оттенков серого. Истина пронизана парадоксами.

Линейный и логичный ум заявит вам, что не может решить задачи, не подходящие под его концептуальные правила. Но все в порядке — вам это и не нужно.

«Как у меня дела?»

Если прислушаться, можно заметить, что ваш ум оценивает... абсолютно все. Уму нравится устанавливать для вас стандарты. Он любит убеждать вас в том, что они настоящие, а затем оценивать по этим стандартам ваш прогресс. Уму нравится что-то вроде системы поощрения звездочками — по ним сразу можно определить, насколько хорошо или плохо у вас идут дела. Ум даже может сравнивать вас с людьми, о которых вы узнаете из этой книги. Ум вообще любит сравнивать — это его обычная работа.

«Я не понимаю».

Да, ум действительно не понимает. Часть вас узнает нечто новое и реагирует на услышанное. Но ум хочет держать все под контролем и, скорее всего, будет в растерянности.

То, что услышит ум, будет для него парадоксом и «серой» стороной жизни, которые он не в силах обработать. Он будет в замешательстве от простоты происходящего. Перед умом встанет задача, которая собьет его с толку, — выяснить, какое место занимает в этих событиях вы — то есть ваша личность, созданная умом.

Ощущение легкой растерянности, как будто вы не можете найти выход, сейчас самое подходящее для вас состояние. Вы действительно не можете найти выход — в этом-то все и дело. Мы ищем выход за пределами ума, и этот выход должен привести к чему-то большему и более правдивому.

Давайте договоримся, что будем считать чувство растерянности признаком напряженной работы ума, который пытается удержать вас в этом состоянии. Будем помнить о том, что ум не принимает активного участия в пробуждении. Вы узнаете то, что лежит за пределами вашего замешательства, и ваш ум успокоится.

Все, что здесь написано, только направляет вас к знанию, которое уже давно спрятано глубоко внутри вас.

Итак, ваш ум будет пытаться постичь эту книгу с помощью мыслительного процесса, но я рассчитываю, что вы пойдете другим путем. Я надеюсь, что через истории из жизни, повторы и метафоры, не требующие обдумывания, вы сможете усыпить свой аналитический, острый ум.

Мои слова и рассказы предназначены для той части вашего «я», которая уже обо всем знает. Не беспокойтесь, она выяснит всю правду.

Когда ваш ум настаивает на том, что вы ничего не понимаете, что это чересчур просто, слишком расплывчато или давно известно, просто отвечайте ему: «Ум, я слышу тебя. Но что, если?..»

Что, если жизнь и вправду проста? (И что, если она еще проще?)

Что, если на самом деле вы уже прямо сейчас здоровый, творческий, общительный, уверенный, надежный и спокойный человек, хотя боитесь об этом даже мечтать?

Что, если единственная причина, которая заставляет вас верить в противоположное, в действительности просто ошибка самовосприятия? Может, это всего лишь мысли и чувства (психологические переживания), которые проходят сквозь вас и кажутся вами и вашими качествами, но на самом деле не имеют с вашей персоной ничего общего?

Не верьте мне на слово и уж точно не верьте на слово своему уму. Вам выпал шанс убрать в сторону все, что вы знали о себе и устройстве жизни, и взглянуть на мир с совершенно новой стороны.

Будьте открытым, любознательным и готовым к внешнему воздействию. Если у вас получится отключить комментарии своего ума и вернуться к вопросу «А что, если это правда?», то вы сделаете новые поразительные открытия.

ЛЮСИ ПРОСЫПАЕТСЯ

Когда Люси посмотрела по-новому на себя и свои переживания, она осознала, что все это время другая реальность разворачивалась буквально у нее под носом.

Как так получилось, что она оказалась гораздо более слабой и предрасположенной к неудачам, чем остальные люди? Она уже родилась такой? Это глубинные, неизменные качества Люси, которые характеризуют ее как личность? Она начала понимать, что нет. Люси припомнила, что раньше не чувствовала страха, и стала замечать в сегодняшней жизни периоды, когда ощущала спокойствие и смелость. А тогда Люси этого просто не видела. Она заметила, что ее всегда сопровождала бегущая строка пугающих мыслей — и это единственное, чем отличались ее впечатления от восприятия друзей и коллег.

Впервые в жизни Люси начала обращать внимание на то, что другие люди совершают ошибки — иногда большие. Она заметила, что негативный опыт не ломает окружающих. Более того, иногда допущенные промахи вообще их не беспокоят. Если они могли жить так, то, значит, это возможно и для Люси?

Она вспомнила, насколько людей сбивала с толку ее робость. На протяжении всей ее жизни они постоянно спрашивали, о чем она так сильно переживает, почему она такая серьезная, почему редко ходит на свидания, почему не воспринимает себя такой, какой ее видят окружающие. Друзья говорили, какая добрая и веселая, оказывается, Люси, стоит узнать ее получше. Раньше разум Люси не принимал этих заботливых вопросов и комплиментов. Они были настолько далеки от ее убеждений, что ум просто отфильтровывал их или находил доказательства

их неуместности. («Она это всем говорит».) Но теперь Люси с любопытством прислушивается к тому, что говорят о ней другие. Как же так получилось, что они видят ее совершенно иначе, чем она воспринимает сама себя? Что, если их впечатления больше соответствуют действительности, чем ее собственные?

Люси обнаружила, что созданная умом зона комфорта не давала ей ни защиты, ни комфорта. Она ограничивала ее маленький мир и подкрепляла иррациональные страхи.

Постепенно Люси почувствовала, что ее ум затих. У нее все чаще случались проблески, когда она проживала жизнь без раздумий о себе и своих недостатках. На краткие мгновения Люси забывала о неуверенности и страшном беспокойстве. И эти моменты были для нее настоящим блаженством.

Люси начала смотреть за пределы личности, которую построил для нее ум. Постепенно она стала заглядывать за привычные мысли и ощущения, которые так долго казались ей собственным «я».

Люси спросила: «Разве тот факт, что мой ум постоянно создает эту личность, подает предупреждающие сигналы и внушает мне страх, не означает, что для этого есть какое-то основание? Зачем еще моему уму постоянно совершать столько действий?»

«А что, если все как раз наоборот? — спросила я ее в ответ. — Если страхи и комплексы — врожденные, глубинные качества вашего “я”, то зачем уму постоянно о них напоминать? Думаю, что

ум не настолько усердно повторяет вам другие “истины”, не так ли? Ему не нужно постоянно прокручивать в голове ваше имя или закон силы притяжения. Ваш ум — это механизм привычек и повторов. Что, если мысли и чувства становятся просто результатами работы этого устройства? Разве они не кажутся вам чисто механическими?»

Люси заглянула за грань привычных убеждений и просто поразились. Неужели эта «закомплексованная Люси» на самом деле была личностью, созданной умом, а не настоящей и осязаемой, какой казалась? Может ли эта личность быть результатом простого незнания своего подлинного «я» и неправильного восприятия работы ума?

Чтобы лучше это понять, представьте, что вы в темном кинотеатре, устроились в уютном мягком кресле и погрузились в просмотр фильма. Ваше сердце бьется в унисон с сердцем главного героя, когда он идет по мрачной аллее. Вы идете с ним шаг за шагом, вместе заглядываете в страшные черные закоулки. Фильм — это неизвестность в вашем сознании. Колотящееся сердце и темная аллея — это единственная доступная вам реальность.

Вдруг у одного из ваших соседей звонит телефон и разрушает иллюзию. Вы сидите в кинотеатре и смотрите фильм. Ничего в окружающем мире не изменилось, но ваше восприятие стало совсем другим.

Вот что произошло с Люси. Такая же история случилась со мной и многими другими.

Мы проснулись. Мы как будто решили детскую головоломку: нашли спрятанный предмет на большой картинке — стоит один раз заметить, и больше его уже не развидишь. Этот объект четкий и ясный, и мы никак не можем поверить, что не замечали его раньше.

Каждый из нас похож на Люси. Мы проживали свою жизнь, доверяя привычным мыслям и чувствам.

Когда мы проснулись, то осознали, что наше подлинное «я» было внутри нас всегда.

Часть I

Знакомьтесь,
это ваш ум

ГЛАВА 1

УМ, КОТОРЫЙ ДУМАЕТ НЕ ПЕРЕСТАВАЯ

В вашей голове звучит голос, который никогда не замолкает. Уверена, что вы его замечали.

У него есть мнение на любой счет. Голос говорит вам, что ему нравится или не нравится, что хорошо или плохо, что приемлемо, а что невыносимо, насколько вы лучше или хуже окружающих. Это он считает, что вы слишком старый, слишком молодой, слишком тихий, слишком громкий, слишком, слишком, слишком...

Голос в голове любит категории, описания, слова и определения. Он как принтер для этикеток — создает и наклеивает ярлыки на все, что воспринимает.

Голос сопровождает практически синхронными комментариями все, что происходит внутри вас и во внешней обстановке. Когда утром звонит будильник, он говорит: «О, уже пять тридцать? Пора вставать». Вы и так уже проснулись. Вы уже слышали будильник и успели взглянуть на часы. Голос не предоставляет принципиально новой информации, он просто

хронологически описывает события, что, по сути, избыточно, но действует странно успокаивающе.

Пока вы встаете с кровати и направляетесь в ванную, ум воспроизводит сны минувшей ночи, проходит по списку дел на предстоящий день, критикует за ту глупость, которую вы вчера сморозили. Он смотрит на ваше отражение в зеркале и говорит, что волосы редеют, морщины углубляются, а брови пора бы выщипать.

Внутренний рассказчик одержим временем. Он любит говорить о прошлом и будущем. Вчера, сегодня, завтра. До этого, позже, когда-нибудь.

Он любит драматизировать. Голос слишком откровенно преувеличивает и затем уверяет, что не преувеличивает вовсе. Большая часть его сообщений пестрит красочными комментариями. Он выражается метко, не в бровь, а в глаз! Воображаемые зрители на трибунах восторженно режут, вскакивая со своих мест! Внутренний рассказчик — ваш ум — приправляет события историями, смыслами и чувствами. Когда ум говорит (а он делает это постоянно), события не просто идут своим чередом — они разворачиваются с энергией, эмоциями, живописно, детально, в сопровождении лучших визуальных эффектов. Жизнь протекает с дополнительными пояснениями, скрупулезными подробностями, как значимое многомерное впечатление.

Прямым и косвенным образом голос — то есть ваш ум — соотносит все происходящее с вами. Вы — центр

его Вселенной. «Ты видел, как вчера ссорились Джеймс и Энн в комнате отдыха? Мои коллеги просто чокнутые, — говорит ум. — На их фоне я хорошо смотрюсь». Или: «В какое место я попал? Наверно, мне стоит начать прощупывать почву в других компаниях». В основном все рассуждения ума — и почти все, что его волнует, — крутятся вокруг вас, стоящего в самом центре.

Хотя рассказчик ведет повествование линейно и в черно-белой гамме, он постоянно противоречит сам себе. Он говорит: «У тебя сегодня тяжелый день, ляг поспи, ты это заслужил». А как только вы просыпаетесь, он заявляет: «Не могу поверить, что ты завалился спать посреди дня. Что это с тобой?»

Он кидается из крайности в крайность. Он говорит вам, что вы не ахти какой, вас никто не любит, что лучше помалкивать, потому что никто не хочет вас слушать. Он указывает на прошлый опыт и находит в нем доказательства своей правоты. Минуту спустя он дает вам ободряющее напутствие и предлагает массу вариантов по исправлению ситуации. «Возможно, тебе нужно выучить иностранный язык. Или проявлять больше инициативы в общении». Позже в тот же день он считает вас уверенным, свободным от сомнений человеком и душой компании. «Просто слушай меня, — говорит ум, — и все будет хорошо. Я помогу тебе добиться всего, что ты хочешь». Он создает ваши проблемы и претендует на место того, кто их решит.

Голос говорит громко и бескомпромиссно, но его самый главный фокус — оставаться невидимым. В один момент внутренний рассказчик убеждает вас, что только он несет ответственность за все хорошее, что происходит в жизни. («Ты смог подняться так высоко только благодаря своему находчивому и трудолюбивому уму».) А мгновение спустя голос начинает хитрить и притворяется, что его вообще не существует. Он убедительно говорит о том, что ваши эмоциональные переживания в данную минуту исходят от внешней жизни, и этот «внешний мир» не зависит от вашего ума. Физик Дэвид Бом* сказал: «Мысль создает наш мир, а потом говорит: “Я этого не делала”». Ваш ум создает новые впечатления через мысли и чувства. Одновременно он заставляет вас считать, что вы ворчите из-за собаки, которая испачкала любимый белый коврик, или радуетесь, потому что сегодня пятница.

Иногда внутренний голос как будто засыпает. Вы замечали, как жизнь преобразается и воспринимается по-новому, когда в голове прекращается болтовня? Кажется ярче, богаче и полнее. Время замедляется, и ощущения обостряются. Снаружи ничего

* Дэвид Джозеф Бом (1917–1992) — американский физик, философ, автор ряда оригинальных теорий и концепций, а также многих работ в области квантовой физики, философии и нейropsychологии. Фундаментальные проблемы, которыми занимался ученый, выходят далеко за пределы физики и охватывают огромный круг вопросов мировосприятия. *Прим. ред.*

не меняется, но вы *воспринимаете* все иначе — как будто неспешно смакуете кусочек изысканного блюда, обращая внимание на все вкусовые оттенки.

В другие моменты ум начинает судорожно генерировать бурный поток мыслей, каждая из которых с пометкой «срочно!», «сейчас!» или «ты должен!». Жизнь наполняется проблемами, которые необходимо немедленно решить. И вы мгновенно запрыгиваете в это беличье колесо и ни секунды не сомневаетесь, что нужно срочно что-то делать.

Я часто показываю клиентам во время сессии заводные пластиковые челюсти, чтобы продемонстрировать работу ума — внутреннего рассказчика. Представляете, как выглядит эта игрушка? Ярко-красные пластиковые десны и ровные, блестящие белые зубы. Вы заводите челюсти, и они начинают клацать зубами и скакать по столу.

Каждому знакомо ощущение, когда ум без конца перемалывает мысли, как заведенный болтает обо всем и ни о чем, пока не израсходует заряд энергии. Заводные челюсти устраивают впечатляющее шоу, но это всего лишь кусок пластика с заводом.

Клацающие челюсти придают оттенок неуважения, который мне кажется забавным и невероятно полезным. Нет ничего плохого в том, что мы много думаем и находимся «в боевой готовности», а наш ум совершает свою обычную работу. Проблемы начинаются только в том случае, если мы относимся к уму слишком серьезно. Когда мы ошибочно принимаем себя — свое

настоящее «я» — за кусок дешевого клацающего пластика.

Заводные челюсти — это механическая игрушка, которая выполняет возложенную на нее функцию.

Так же как и ваш ум.

Попробуйте сегодня время от времени обращать внимание на внутреннего рассказчика. Вы замечаете, что он повторяется, говорит чересчур самоуверенно и почти механически?

ГЛАВА 2

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

Жила-была девочка по имени Уиллоу.

Малышка появилась на свет в стерильном помещении с флуоресцентными лампами. Акушерка объявила, что она девочка и здоровая, и бережно передала ее женщине, которую назвала мамой.

Родители дали дочке имя Уиллоу, но она не осознавала себя как Уиллоу еще много месяцев. Когда она научилась реагировать на это имя, кто знает, как она его восприняла? Она не знала, что такое Уиллоу, мама, папа, собака или подгузник. Слова и наименования относят предметы к конкретным категориям и дают им определения. Но в жизненном опыте Уиллоу еще ничего не получило определения. Представьте самое безграничное, открытое, свободное, целостное существо и помножьте его на бесконечность. Я думаю, что именно такой была Уиллоу до рождения в физическом теле и оставалась такой до того, как ее ум научился понимать слова и наименования.

Эту колоссальную целостность можно было увидеть глубоко в ее голубых детских глазках. Уиллоу была огромной вселенной, которая умещалась в трех с половиной килограммах очаровательного, пухленького, морщинистого детского тельца.

Новорожденная малышка была всецело связана с чистым сознанием, своим подлинным «я». Внутренний комментатор еще не появился, и она еще не познакомилась с постоянной болтовней, распределением по категориям и смыслообразованием. Существовала только единая универсальная категория: Это. Здесь. Сейчас. Быть.

Уиллоу растет, ее внутренний рассказчик пополняет свой словарный запас. Она учится с поразительной скоростью. Уиллоу откликается на свое имя, знает названия предметов и имена людей. Малышка понимает, что ей нравится — плюшевый кролик Хоппи, пюре из авокадо, смотреть, как родители пытаются удержать двух йорков от попыток облизать ее пухлые детские ручки. Уиллоу знает, что ей не нравится — спать в своей кроватке, мокрые подгузники, резкие громкие звуки.

В мире Уиллоу появляются границы и концепции, но это все еще огромный безопасный мир. Малышка живет, не цепляясь за смысл и установки. Мысли и чувства движутся сквозь нее, как облака, которые проплывают по небу. Уиллоу чувствует их, пока они здесь, и естественным образом позволяет мыслям и чувствам проходить. Уиллоу не приходит в голову,

что ее жизненный опыт каким-то образом принадлежит ей. Нет твердой «ее», которой он мог бы принадлежать.

Уиллоу становится старше, ее внутренний голос продолжает расширять свой словарный запас. К двум-трем годам появляется совершенно определенная, устоявшаяся Уиллоу, которой уже принадлежат определенные вещи. Об этом она заявляет новыми излюбленными словами «мне» и «мое». Она не очень понимает, что такое прошлое и будущее. Когда родные спрашивают ее: «Ты рада, что осенью пойдешь в садик?» — она отвечает: «Да!» — и сразу же возвращается к своим игрушкам.

В три-четыре года воображение Уиллоу развивается. Она устраивает для плюшевых зверят восхитительные дни рождения, на которых они играют в игры и угощаются необыкновенными блюдами. Ее ум проворнее выдумывает новое, и она погружается в фантазии, как будто они происходят по-настоящему. Она регулярно забывает разницу между реальностью физического мира и тем, что создает ее ум. Между мыслями Уиллоу и истиной пролегает очень тонкая грань.

Мало-помалу, по мере того как мозг девочки развивается, она начинает уходить от реальности и погружаться в свои мысли. Эта тенденция набирает обороты постепенно. Но иногда она проявляется особенно ярко, например когда происходит что-то страшное.

Что-то страшное неизбежно происходит с каждым. Я не говорю о боязни темноты или историях о призраках — действительно страшное переживается на личном уровне. Оно потрясает само наше основание, угрожает самоопределению и пониманию того, какую жизнь нужно проживать, чтобы нам было хорошо. Часто в этой роли выступает самое раннее травмирующее воспоминание.

У одних оно связано с насилием. У других — с задиристым соседским ребенком или первым чувством стыда. Или с неодобрением взрослого и первым осознанием, что ты не настолько хорош, как хотелось бы. У меня эти воспоминания связаны с родительской ссорой, когда моему чувству защищенности впервые начало что-то угрожать.

Само по себе событие, даже подчас ужасающе огорчительное, не имеет особого значения. Мы уходим в себя потому, что ум каким-то образом вовлекает в это событие нас.

Дело не в том, что *событие* плохое, плохо дело именно с *нами*. Если мы хотим вернуть ощущение надежности и безопасности (конечно, нам этого хочется, ведь нет ничего важнее), мы должны найти способ защитить себя.

Но мы ведь всего лишь дети. Кто придет нам на помощь? Конечно, внутренний рассказчик. Голос за кадром только и ждет своего часа с готовыми решениями, благодаря которым мы не будем чувствовать себя настолько ужасно. Он помогает нам снова ощутить

себя в безопасности в окружающем мире, как было до страшного происшествия.

Если соседский парнишка дразнит вас слабоком, то ум предлагает ловкий план. Вы будете настолько крутым, что он больше не посмеет назвать вас слабым. Вы перестанете показывать малейшие признаки уязвимости.

Если родители разводятся и вы попались под руку в разгар ссоры, то вы станете идеальным — такой выход предложит внутренний голос. Вы будете настолько безупречным, что родители не смогут о вас забыть, даже если захотят. А раз вы станете превосходным ребенком, то развод не сможет произойти по вашей вине.

Если вы пережили насилие, то сжимаетесь в комок. Вы уходите внутрь, становитесь настолько маленьким, что вас нельзя найти. Или выходите из себя, приобретая настолько грозный вид, что вас больше не смеют обижать. Основная задача ума — обеспечить ваше выживание. Один из способов решения этой задачи — создать стабильную индивидуальность, ваше «я». Эта личность позволяет вам узнать себя в комплексе с множеством защитных механизмов, которые обеспечивают безопасность вашей вымышленной индивидуальности. Из-за страшного события ум напряженно работает, чтобы определить, кто вы есть и кем должны быть ради выживания.

Таким образом, всего за несколько лет наша малышка, вмещающая в свое тело огромную расширяющуюся

вселенную, начала считать себя отдельной личностью с именем, набором отличительных черт и стратегией выживания. Уиллоу ушла от постоянного пребывания в настоящем моменте и стала жить у себя в голове. Она больше не жила здесь и сейчас с опорой на мудрость эмоционального опыта, а стала консультироваться с внутренним повествователем, придерживаясь составленного им плана.

Уиллоу больше не двигалась с потоком, непринужденно позволяя мыслям и чувствам проходить сквозь нее, — раньше малышка легко начинала плакать, затем успокаивалась, играла и отдыхала — и стала настороженной. Она видела в переживаниях нечто значимое и личное и определяла, угрожает ей происходящее или не несет никакой опасности. Уиллоу удерживала в голове понятие «себя» как нечто незыблемое, на что она всегда может опереться.

Разумеется, на протяжении ее жизни произошло еще много страшных событий. Чем сложнее и неустойчивее становилась индивидуальность, тем больше подвергалась риску безопасность Уиллоу, поэтому со временем требовалось больше новых стратегий.

Наша малышка очень быстро забыла, что эти планы и стратегии создал ее ум. Она не помнила, что их выдумал разум напуганного, обиженного маленького ребенка. Они стали казаться ей частью ее самой, ее настоящей личностью. Она стала говорить: «Такой уж я родилась» или «Я всегда такой была».

Она просто забыла, что не всегда была такой.
Мы считаем, что это и есть наше подлинное «я».

Можете ли вы проследить, как постепенно,
с возрастом стали жить больше у себя в голове
и меньше в реальной жизни?

Что, если жизнь внутри своей головы с опорой на стратегии, искусственно созданные вашим умом, не так полезна и естественна, как кажется?

ГЛАВА 3

КЕМ ВЫ СЕБЯ СЧИТАЕТЕ

Вы никогда не замечали, что практически все, о чем вы думаете, связано с вашим «я»?

Понятие «мое» служит опорным ориентиром для большинства ваших мыслей. Это *ваши* тело и *ваш* ум, *ваши* мысли, *ваши* чувства, *ваши* привычки и *ваш* эмоциональный опыт. Ум предполагает, как пройдет *ваш* день. Он говорит о том, как сделать шаг вперед в *вашей* карьере, воспитать *ваших* детей и спланировать *ваши* будущее.

Ваш ум считает вас центром вселенной. Все вращается вокруг вас.

Учитывая ориентированность ума на «мне» и «моем», следующее предложение может показаться безумным, но тем не менее.

А что, если «вас» нет?

Что, если индивидуальность вашего «я», которая искусно развивалась на протяжении всей жизни — со всеми личными чертами, ярлыками, характеристиками, воспоминаниями и предпочтениями — и кажется

неопровержимым фактом, на самом деле побочный продукт деятельности мозга?

Это и есть работа ума. Он создает мысль о якобы неизменном «я», и это так знакомо и убедительно, что мы не осознаем, что ум просто его выдумал. Индивидуальность кажется такой реальной, что ум без конца ссылается на нее в течение всей жизни.

Эту идею трудно понять, особенно представителям западной культуры, которые по определению придают мыслям, интеллекту и рационализму первостепенную важность. Наши философские течения, религия и наука сконцентрированы на уме и его физическом коллеге по цеху — мозге. Их считают основой подлинного «я». В результате господствует идея о независимом «я», которое берет начало в мозге.

Но здесь уместно вспомнить, что в восточных традициях, таких как буддизм и даосизм, широко распространена идея об отсутствии «я» как такового. Один из фундаментальных постулатов буддизма звучит как *анатта* — буквально «не-я». В трактате «Дао дэ цзин»^{*} идея обособленной индивидуальности называется притягательной иллюзией. Мы все *испытываем* переживания сущности, которую считаем собой. Однако иллюзия

^{*} «Дао дэ цзин» (кит. trad. «Книга пути и достоинства») — основополагающий источник учения и один из выдающихся памятников китайской мысли, оказавший большое влияние на культуру Китая и всего мира. Споры о содержании книги и ее авторе продолжаются до сих пор. Традиционно автором книги считается Лао-цзы (VI–V вв. до н. э.), поэтому иногда книга носит его имя. *Прим. ред.*

рождается в уме и не существует независимо от него в физическом мире. Я предлагаю именно такое видение своей сути, в котором личность скорее действие, чем субъект, создаваемый мыслью каждое мгновение.

Мы, как и малышка Уиллоу, с рождения находились в атмосфере бесконечно открытого и расширяющегося сознания. По мере того как наш мозг овладевал языком и учился рассказывать истории, постепенно он стал давать вещам названия. Это мама, она отличается от папы. Вот собака, она существует отдельно от брата. И со временем мозг понял, что это — я, отделенный от тебя, его, ее и их.

Мозг любит разделять на категории, классифицировать, вешать ярлыки и всему давать названия, потому что ему нравится чувство определенности. Он должен владеть информацией об окружающем мире и о вашем «я», чтобы выполнять свою первоочередную задачу — обеспечивать выживание. Чем больше он знает, тем больше он может предсказать. Чем чаще он предсказывает, тем вероятнее он предотвратит все, что угрожает выживанию. Мозг создан именно для этой работы. Когда жизнь непредсказуема или происходит угрожающее вашему «я» страшное событие, голос ума сразу же пускается в объяснения. Внутренний рассказчик не только помогает придать смысл происходящему, но и успокаивает вас тем, что у него припасен на будущее способ для вашей защиты.

В широком понимании уверенное предугадывание событий — адаптивный навык. Для предков

современного человека было полезнее жертвовать точностью ради составления плана. Если мозг предполагает, что в кустах прячется хищник, и он действительно там, то человек в результате выживает. Если мозг делает то же предположение ошибочно, человек напрасно тратит какое-то количество энергии, но это худшее, что с ним происходит. Ошибочные утверждения лучше ошибочных отрицаний, когда мы сталкиваемся с настоящей угрозой. В современном мире, где нас не поджидают опасности за каждым углом, ошибочные утверждения не так уж полезны.

Исследования в области когнитивной и социальной психологии и нейронауки показывают, как наш мозг создает то, что мы считаем истинным «я»*. Наш ум настолько сильно любит определенность, что он сочиняет разумные доводы и истории, лишь бы дать нам ощущение уверенности. В ходе одного известного психологического эксперимента участниц просили из нескольких пар колготок выбрать лучшие. Участницы уверенно справлялись с этим заданием и подробно объясняли, почему именно понравившаяся им пара колготок лучше остальных. Все аргументы были логичными и разумными. Подвох заключался в том, что

* Крис Ниббауэр в 2019 году посвятил целую книгу исследованию, которое мы упоминаем в этой главе. Если вы хотите глубже изучить вопросы нейрофизиологии, я настоятельно рекомендую его книгу «Нет эго, нет проблем: что буддисты знали о мозге раньше всех ученых» [книга издана на русском языке: М. : Бомбора, 2021. *Прим. ред.*]. *Прим. авт.*

изначально все пары предложенных колготок были абсолютно одинаковыми. Наш ум с удовольствием делает выбор и выдвигает веские доводы в пользу принятого решения (Nisbett and Wilson, 1977).

Левое полушарие, которое еще называют интерпретатором, отвечает за осмысление сенсорной информации, поступающей в мозг. С помощью слов разум заполняет пробелы, соединяет одно с другим и выдает готовые истории. Они выглядят логичными и дают ощущение уверенности, даже если полностью несостоятельны.

Одно из самых поразительных исследований левого полушария, демонстрирующих его способность рассказывать уникальные истории, провели при участии пациентов с рассеченным мозгом. У таких людей рассечено мозолистое тело — ткань мозга, которая соединяет правое и левое полушария (подобная операция применяется как крайнее средство лечения серьезных случаев эпилепсии). При рассеченном мозолистом теле правое и левое полушария не сообщаются друг с другом, что приносит многочисленные неудобства пациенту. Но при этом у исследователей появляется возможность изучить уникальные роли обоих полушарий таким способом, который невозможно применить к человеку с обычным мозгом.

В одном из исследований пациентам показывали карточку со словом «смейтесь» так, чтобы ее было видно только в левой половине поля зрения. Мозг и тело связаны крест-накрест — левое полушарие

контролирует правую часть тела и наоборот. Так как карточку показали только в левой половине поля зрения, а полушария мозга не сообщаются, то написанное слово «увидело» только правое полушарие.

Следуя инструкции, пациент смеялся, когда его правое полушарие видело карточку со словом «смейтесь». Когда его спрашивали, почему он смеется, отвечающее за речь и разумные доводы левое полушарие мгновенно выдавало обоснованное, но совершенно неправильное объяснение: «Я вспомнил кое-что смешное». Как и в исследовании с колготками, оправдание было полностью ошибочным, но левополушарный рассказчик объяснялся быстро и уверенно (Gazzaniga, 1985).

Результаты множества исследований подтверждают, что ум — это рассказчик, и его истории не являются истиной.

Так как на мозг возложена важная миссия сохранить вам жизнь, а окружающий мир кажется ему очень сложным, он любит экономичность. Он выбирает короткий путь везде, где только можно. Часть левого полушария, занимающаяся обобщениями, видит мазки краски на холсте и дает вам впечатление от картины Моне «Пруд с водяными лилиями». Мозг воспринимает сочетание букв и абстрактных идей, содержащихся в этой книге. Мозг всегда занят извлечением шаблонов и смыслов из сенсорной информации, что прекрасно помогает наслаждаться искусством и читать книги. Но эта функция становится неидеальной, когда

мозг обдумывает ошибку, которую вы сегодня допустили на работе. Путем обобщения внутренний голос позиционирует вас как одного из тех людей, которые не способны хорошо справляться с работой.

Ум обобщает, насколько это возможно, чтобы получить максимум информации и добиться прогностической ценности. Поэтому вы не только совершили ошибку сегодня, но и, вероятно, совершите еще одну завтра. Если подумать, то вам, скорее всего, не добиться успеха и в других областях жизни.

Предвзятость подтверждения — пример того, как ум склонен искать, интерпретировать и легко запоминать информацию, которая подтверждает его убеждения. Таким образом, всего одна мысль в одно мгновение (например, «Сегодня я совершил ошибку») вызывает в уме целый каскад дополнительных доказательств. Одна-единственная мысль в мгновение становится будто бы обоснованным утверждением о том, кто вы есть на самом деле, — это происходит бессознательно (Nickerson, 1998).

В левом полушарии, которое разделяет на категории и обобщает, находится речевой центр мозга, что совершенно закономерно, так как язык — это система категорий, состоящая из знаков и символов. Сам по себе язык не может передать объективную истину, потому что по своей природе символичен. Но, подобно рыбе в воде, мы погружены в свои мысли, и для нас естественно путать карту с реальной местностью (Korzybski, 1933). Мы принимаем на веру постоянные

комментарии рассказчика о «себе», хотя на самом деле это всего лишь репрезентация и символы. Эти слова не настолько правдивы, насколько нам кажется. Наша самость — личные черты, качества, сильные стороны, слабости, ярлыки и роли — это обобщенные, концептуализированные, дополненные домыслами, крайне неточные высказывания, которые, как нам кажется, доносят правду о нашей сути.

Заметили, что «я» не отличается от любых мыслей, которые возникают в уме? «Я» и «мое» — это тоже домыслы, но только самой критической важности. Ваше собственное «я» — объект, который мозг больше всего хочет изучить, поскольку вам он пытается сохранить жизнь. Когда мы принимаем за правду о себе то, что говорит мозг, и верим в существование неизменной личности, для нас становится естественным эту личность защищать. Мы изо всех сил стараемся сохранить идею о «себе» в безопасности. Поэтому мы избегаем ситуаций, которые могут привести к «неудаче», становимся более чувствительными к мнению других о «нас» и уходим от неприятных ощущений, которые кажутся «нашими». Мир вокруг становится маленьким.

Тот факт, что наше самоощущение представляет собой функцию мозга, лучше всего иллюстрирует случай Джилл Болти Тейлор*, которая в 1996 году перенесла

* Джилл Болти Тейлор (р. 1959) — американский нейроанатом, автор и оратор. *Прим. ред.*

инсульт в левом полушарии. Возможно, вы слышали о ее книге «Мой инсульт был мне наукой»*.

После инсульта мозг Болти Тейлор потерял способность выполнять типичные функции — развешивать ярлыки, судить, домысливать, находить связь, создавать шаблоны и ссылаться на «себя». Ее состояние напоминало жизнь малышки Уиллоу до появления левополушарного интерпретатора. Джилл Болти Тейлор описывала, что пребывала в расширяющемся пространстве и испытывала единение со всеми людьми и объектами. Когда внутренний комментатор не нажимал на такие понятия, как «мне», «мое», «они» и «их», границы между ней и остальным миром просто таяли. Не существовало линейного прошлого и будущего, было только настоящее. Без участия левополушарного устройства для раздачи ярлыков жизнь превратилась в плавно сменяющиеся отливы и приливы эмоциональных переживаний и перестала быть похожа на парад твердых и прочных объектов и концепций.

Книга «Мой инсульт был мне наукой» изменила мою жизнь. Опыт Джилл Болти Тейлор оказался превосходной иллюстрацией того, кем мы являемся *за пределами* ограничений ума и мозга и кем себя считаем *с их подачи*. Бесконечный простор, родство, единство, любовь, покой и ясность сознания... Эти фундаментальные составляющие подлинного «я» невозможно

* Издана на русском языке: Тейлор Дж. Б. Мой инсульт был мне наукой. М. : «Астрель», 2012. *Прим. ред.*

разрушить, они всегда пребывают внутри нас. Все остальное — это психическая активность, создающая поразительное иллюзорное эго, которое мы ошибочно принимаем за себя.

Здесь я должна уточнить: наше самовосприятие, которое кажется вполне стабильным, нельзя назвать плохим. Оно не появилось в результате ошибки или сбоя в функциях мозга. Мы говорим не о неисправностях работы мозга, а о неправильном ее понимании.

Способность ощущать себя настоящим и независимым от остального мира существом — это удивительный дар. С ним играть в жизнь намного веселее. Он дает нам пережить рост и развитие, победы и поражения, счастье и печали. Он делает жизненный опыт захватывающим отчасти потому, что придает ему очень личный характер. Без «я»-персонажа игра в жизнь стала бы совершенно иной.

Но представьте, что вы играете в такую реалистичную, обманчиво важную и разнообразную игру за персонажа «я» и при этом знаете, что это всего лишь игра.

Вообразите игру в жизнь с твердым пониманием, что безопасности и счастьем, за которыми отчаянно гонится ваш герой, на самом деле ничего не угрожает. Защита и удовлетворение находятся за пределами рассуждений вашего ума о том, чего вам недостает. Их нельзя утратить. В худшем случае они постоянно остаются скрытыми от глаз за ширмой болтовни вашего ума.

Важно подчеркнуть, что, согласно учению Будды, индивидуальность — это притягательная иллюзия, потому что 100 процентов наших страданий основаны на идее о существовании устойчивого «меня», которого можно ранить или разрушить. Когда мы полагаем, что «мне» нужна защита, мы защищаем его. Ум выдумывает правила и ограничения, избегает вещей, которые могут нам угрожать. Наш мир теперь выглядит опасным, он сужается во имя защиты того, чего даже в реальности не существует. В этом заключается невинное заблуждение трудолюбивого левого полушария.

Метко выразился Вэй У Вэй*: «Почему ты несчастен? Потому что 99,9 процента твоих мыслей и дел направлены на тебя — а тебя нет».

Что, если ради определенности и, как следствие, выживания мозг выдает свои выдумки за истину?

Как это может повлиять на серьезность нашего отношения к мыслям?

* Вэй У Вэй (1895–1986) — псевдоним Терренса Грейя, написавшего в период с 1958 по 1974 г. серию книг, разъясняющих тонкости учений не двойственности — адвайты, буддизма и даосизма. *Прим. ред.*

КТО ВЫ ЕСТЬ

Если мы не те, кем себя *считаем*, то кто мы? Я не могу ответить на этот вопрос за вас. Я даже не могу ответить на него для себя. Но левое полушарие моего мозга воспользуется словами, чтобы указать направление, которое, как я надеюсь, откроет вам дорогу к исследованиям себя.

Пользуясь ограниченным словарным запасом моего левого полушария, скажу, что мы родились с чистым безграничным сознанием, еще не замутненным знаниями и навыками. Мы — Золотой Будда. Слышали о Золотом Будде?

Примерно в XIII веке в Бангкоке изготовили монументальную статую Будды из чистого золота.

Вскоре после создания статуи бирманская армия вторглась в Таиланд. Находчивые тайцы покрыли Золотого Будду гипсом и стеклом, чтобы скрыть его настоящую ценность и защитить от захватчиков. Кто позарится на тяжеленного Будду из песка и глины?

Захватчики пришли и ушли, статуя была спасена. Несколько человек, которые знали правду о Золотом

Будде, со временем умерли. Позже, в шестидесятих годах прошлого столетия, статую решили перевезти из одного храма в другой и по дороге случайно уронили. Штукатурка треснула, и под невзрачным фасадом ярко блеснуло золото. Трещина на штукатурке показала, что игра окончена. Сияющая, безупречная природа Золотого Будды стала видна миру.

Когда с вами произошло страшное событие и вы спасались у себя в голове, ваш ум создал фасад, за которым вы оказались в безопасности. Ум рассказал вам, что вы за человек и каким нужно быть отныне и навсегда, чтобы чувствовать к себе расположение и находиться под защитой. Так как его стратегии и фасад, по-видимому, обеспечивали вашу безопасность, вы все больше и больше обращали на них внимание, сливались с ними и все меньше отождествляли себя со своей подлинной природой. Проходящий психологический опыт завладел авансценой, и ваша безграничная невербальная сущность вынужденно ушла на задний план. Вы медленно, но верно стали ошибочно принимать мимолетные мысли, чувства и поведенческие характеристики за истинное «я».

Вы медленно, но верно усыпили свою подлинную природу.

Но ваша суть осталась неизменной. Вы пребываете в умиротворении и чувствуете связь со всеми явлениями жизни так же, как и всегда. Вы просто завели привычку слишком усердно прислушиваться

к уму. Мы так внимательно слушаем внутреннего комментатора — наш определенный, привычный, рациональный ум, — что перестали воспринимать что-либо другое.

А потом, в один прекрасный день, вы падаете. Вы проходите через расставание или нервный срыв. Вы становитесь тревожным, больным или страдаете от зависимости, от которой никак не можете избавиться. Вы теряете работу. Не можете забеременеть. Или можете, но пока растут ваши дети, вы перестаете узнавать в себе прежнего человека.

Вы упали и не можете подняться и вернуться к прежней жизни — и это прекрасно. Вы так сильно ударились при падении, что образовалась трещина, и пришлось заглянуть за иллюзорную оболочку. Вы увидели проблеск того, что скрывается за фасадом.

Понимание своего истинного «я» не обязательно должно проходить через личностный кризис — это лишь одна из возможностей заглянуть поглубже. Прозрение может наступить в состоянии открытости и любознательности благодаря твердому намерению проникнуть за внешнюю оболочку и не воспринимать мимолетные мысли за правду. Необходимо быть внутренне готовым посмотреть на нечто очень знакомое, но в то же время неизведанное. Вы готовы, иначе бы не стали читать эту книгу.

Никто не сможет сделать эту работу за вас. Единственное, что могут другие люди, — это поделиться опытом и озарениями. Все, что я могу, — это писать

о своем видении, рассказывать истории, делиться научными фактами и использовать метафоры типа клацающих заводных челюстей или Золотого Будды. Но все мои слова лишь указатели, которые направляют вас к собственным озарениям за пределами ограниченный болтливый, сомневающийся ума. Чтобы прочувствовать внутренние изменения, вы должны следовать указателям и делать свои открытия.

Когда я впервые подошла к пониманию того, чем сейчас делюсь с вами, мой учитель дал мне направляющие. Он говорил «помолчи», «загляни внутрь», «освободись от мыслей» и «выходи за пределы концептуального ума».

Я молча сидела, направляла взгляд как будто внутрь, но ничего не могла обнаружить, потому что смотрела умом, а ум слишком разумен для внезапных озарений. Я *умственно концентрировалась* на внутреннем пространстве и *размышляла* о нем. Это было не откровение, а подтверждение. Я по-прежнему оставалась у себя в голове и думала о том, что мне требуется открыть. Так к открытию подходят умные взрослые люди, но его надо совершить, как это сделал бы новорожденный ребенок: руководствоваться любознательностью и незнанием, отказавшись от ожиданий и предположений.

Ваша неизменная основа находится настолько близко, что путь к ней невозможно проложить мыслью. Как только вы включаете интеллект, вы начинаете двигаться в неверном направлении.

Не могу передать, сколько раз я посещала группы, где мы закрывали глаза, тихо сидели и освобождались от мыслей минуту или две. И только немногие искренне чувствовали, что вышли за пределы мыслительной деятельности. Они были сражены тем, насколько безмятежным, прекрасным и *близким* оказалось искомое пространство. Они плакали навзрыд. Или говорили в полном изумлении: «И все это время оно было здесь, прямо рядом со мной?»

Когда моим детям было по четыре или пять лет, я объясняла им: «Представьте, что вы уютно устроились в теплой постели и только-только начали проваливаться в сон... вам знакомо это очень приятное, безмятежное ощущение, когда ум засыпает и сразу за ним засыпает все остальное тело?»

Да, они такое чувствовали.

«Это и есть вы. Такие же, какими были сразу после рождения, — эта часть вас не изменится, даже когда вы превратитесь в пожилую леди и старого джентльмена. Она всегда будет там, спрятанная под мыслями и чувствами. Даже если вы не сможете ее чувствовать, она все равно никуда не денется, потому что это и есть вы».

Мои дети познакомились с настоящими собой, когда им было всего по четыре. Недавно я беседовала об этом с девочками-скаутами девяти и десяти лет из отряда дочери, и они тоже понимали, о чем я говорю.

Мои ученики постарше, которые утверждают, что все забыли, тоже улавливают это ощущение после

небольшого напоминания. Нас всех до краев наполняют любовь, чувство единения с природой, тишина и внутренний покой. Мы просто не понимаем, что эти ощущения и есть наше подлинное «я», наша первоначальная сущность, и ставим свои переживания в заслугу приятной компании или живописному закату.

Изучите это премыслящее, превербальное пространство внутри вас. Попробуйте уловить тихий глубокий покой, который там царит. Чем отчетливее вы будете узнавать в этом пространстве себя, тем ближе и привычнее оно для вас станет.

Но вы должны мне кое-что пообещать.

Пообещайте, что не станете верить уму, если он начнет надоедливо доказывать, что вы совсем *не чувствуете* тихое и спокойное место внутри.

Если вы заглянете внутрь и не почувствуете то, что, по мнению вашего ума, должны испытать, пожалуйста, не придавайте этому значения. Ум начнет домысливать. Он пытается присвоить этот опыт и старается только ради вас, но помните, что здесь его помощь не требуется.

Учитывая типичную работу разума, можно предположить, что во время чтения этой главы ваш ум живописал, как должно выглядеть путешествие к себе. Он изобрел стандарты для оценки вашего прогресса, чтобы вы определились, верить мне или нет, преуспели вы или потерпели неудачу в исследовании. Ум только и ждет возможности пристыдить вас и сочинить историю о том, что означает ваша неспособность

направить взгляд внутрь и получить опыт, который от вас требовался.

Просто так работает ум.

Пожалуйста, не принимайте его всерьез. Вы не можете потерпеть крах, открывая свое подлинное «я». Только ум утверждает обратное.

Что, если исследование подлинного «я» вне ограничений психологии — это такой же естественный процесс, как засыпание? Что, если все, что вы ищете, *само найдет* вас, как только замолчит ваш ум?

Что, если пространство за пределами привычного мышления вызывает дискомфорт?

ГЛАВА 5

ВЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ВЫ ПРОСТО ТАК ДУМАЕТЕ

Сидни Бэнкс был до крайности обычным человеком.

Шотландец по происхождению, он проживал в канадской провинции Британская Колумбия с женой и двумя детьми и работал сварщиком. Хотя он проявлял легкий интерес к теме духовного развития, он не был приверженцем духовности. Он был обычным человеком и вел обычную жизнь.

В 1973 году Сид и его жена Барбара посетили семинар в надежде улучшить их отношения. Там Сид подружился с еще одним участником мероприятия. С этим мужчиной его роднила неуверенность в себе.

Сид Бэнкс встретился с новым знакомым позже, в выходные, и тот, по словам Сиды, заметил: «Знаешь, старина, прошлым вечером ты признался, что

испытываешь неуверенность в себе, — большей глупости я в жизни не слышал».

Сид понял, что за этими словами стоит глубокий смысл.

В этих простых словах он услышал, что такого понятия, как неуверенность, вообще не существует. Сид осознал, что *он* не испытывал неуверенность в себе, его просто одолевали *мысли* о неуверенности.

В точку.

Каждое мгновение мы чувствуем, как сквозь нас проходят мысль и чувство, с которыми мы себя отождествляем, ошибочно принимая их за истину.

Услышанное послужило Сидни Бэнксу подсказкой, благодаря которой он взлетел над уровнем интеллекта, ярлыков и психологии. Мимолетное замечание оставило трещину на фасаде Сиды, который он принимал за самого себя. С этой трещины началось грандиозное пробуждение.

Сид не спал три дня. Он отчетливо увидел, кто есть человек за пределами сформированного мыслями опыта. Он начал делиться своим озарением с другими людьми по всему миру и занимался этим на протяжении тридцати пяти лет. Его откровения называют подходом Трех принципов. Это учение оказало огромное влияние на мою жизнь и на все, чем я делюсь в этой книге.

То, что оказалось верным для Сиды, справедливо и для вас, и для всех остальных людей. Вы не испытываете неуверенность в себе, вы просто так думаете.

Вы не критикуете и не осуждаете, когда через вас проходят критикующие и осуждающие мысли. Ваши ощущения не делают из вас человека, склонного к критике и резким оценкам. Мысли и чувства движутся сквозь нас, а мы наивно отождествляем себя с ними. Мы считаем их личными, потому что они возникают в череде наших переживаний. Но они не касаются нас лично.

Вы не тревожный, депрессивный или боязливый. Вы не экстраверт, неорганизованный или невротичный. Вы не склонная к зависимости личность, не прокрастинатор, перфекционист или самосаботажник. Вы просто так о себе *думаете*.

В прямом смысле слова.

Вы не демонстрируете эти качества постоянно. Если присмотритесь, то поймете, что даже самые заметные отличительные черты — стеснительность, нерешительность, неуверенность в себе, настойчивость — невозможно наблюдать в определенное время каждый день. Самый настойчивый человек в мире не всегда проявляет настойчивость. Самый нерешительный из ваших знакомых временами способен принимать быстрые и точные решения. Эти характеристики не настолько надежно закреплены за нами, как говорит наш разум.

Как мы уже убедились, ум любит обобщать. Задача вашего мозга — знать все обо всем, чтобы делать прогнозы и продлевать вашу жизнь. Разве можно найти для ума большую ценность, чем знание о том,

кто вы есть на самом деле? Линейный, логический механизм в вашей голове выкладывается ради того, чтобы вы обладали устойчивой, надежной индивидуальностью.

Например, как только ваш ум называет вас спокойной личностью, в ход идет предвзятость восприятия, и вы видите подтверждение этому повсюду. Разумеется, через вас проходит спокойный эмоциональный опыт, но вы упускаете его, отвергаете или принимаете за редкое везение.

Таким образом, тревожные переживания повторяются. Но не потому, что вы беспокойный, а потому, что *считаете* себя таким. Ваш ум ищет возможности обосновать этот опыт, чтобы подкрепить разработанную им индивидуальность. Он хочет подтвердить правильность ваших впечатлений, чтобы создать ощущение безопасности.

В лучшем случае «я беспокоюсь» — это краткий результат того, *как появляется* опыт. Но из этого обобщенного итога есть множество исключений.

Безусловно, мы обращаем внимание на то, что чаще всего возникает внутри нас, и принимаем это за самих себя. Эмоциональный опыт обладает бытийностью, которой нет у истинной, безграничной природы. У него есть четкие границы и названия. Наш ум может распознать его и описать словами. Он кажется физически ощутимым и реальным, поэтому неудивительно, что мы идентифицируем его с собой.

Естественно, что мы смотрим на мысли, чувства и воспоминания, которые проплывают по распахнутому настежь сознанию, и говорим им: «Привет. Должно быть, вы — это я».

Что случится в вашей жизни сегодня, если характеристики и тенденции, с которыми вы отождествляли себя долгие годы, окажутся изменчивыми и не так крепко связанными с вами, как вы думали?

ГЛАВА 6

ХАННА

Ханна обратилась ко мне, чтобы избавиться от нарушений пищевого поведения.

Ей было за двадцать, она отличалась чувствительностью и необыкновенной рассудительностью. Ханна обладала такой энергетикой, что людям хотелось находиться с ней рядом. Она работала учительницей в начальной школе и любила свою работу. Дети просто обожали «мисс Ханну».

Когда мы познакомились, Ханна только обзавелась первым домом — однокомнатной квартирой в пригороде Сан-Франциско. Она с головой погрузилась в журналы о дизайне интерьера, смотрела передачи про ремонт и изучала творческие решения, которые могла воплотить в новом жилище.

Невольно Ханна начала много думать о том, как должна выглядеть ее жизнь, и ум выработал различные правила, которые помогли бы оправдать эти ожидания. Все хорошее в жизни Ханны — а такого было много — оказалось под угрозой пропасть в любой момент... во всяком случае, так говорил ее ум. Если ум не будет все время настороже, предугадывая

катастрофы и перечисляя, что может пойти не так, то все мгновенно развалится.

Когда Ханна приняла слова внутреннего комментатора за правду, она ужасно забеспокоилась. Ей казалось, что страх и чувство несоответствия эталону возникли из-за реально возложенных на нее требований. Кто и где возложил их на нее, она не знала. Логика отсутствовала, но требования казались настолько реальными, что наверняка были правдой. Она принимала подавленность и тревогу за доказательства того, что неправильно живет.

Порочный круг страха и осуждений, в который Ханну вогнал ее ум, стал невыносимым. Чем отчетливей она это чувствовала, тем больше принимала на свой счет. Она начала гасить панику едой. Когда страх и осуждение *вместе* с неуместной пищей становились нестерпимыми, ее выворачивало наизнанку.

Каждое утро понедельника мы с Ханной начинали с видеозвонка. В один из дней она пребывала в сильном смятении из-за компульсивного переедания накануне.

Она выглядела измотанной и жалкой, отказывалась встречаться со мной глазами дольше чем на несколько секунд. Она смотрела на колени, на руки или в окно, быстро перечисляя все, что съела за выходные. Она рассказывала, как пыталась очиститься, позаниматься спортом и поголодать, чтобы компенсировать свое поведение. Она вспоминала

многочисленные походы в продуктовый магазин и как ругала себя по дороге.

Она понимала, что нужно делать — просто не потакать импульсивным желаниям поесть. Так почему ей не удавалось этого делать? Она говорила, что была слабой и даже близко не дотягивала до нужных стандартов.

Ханна жаловалась, что одновременно чувствовала себя объевшейся и голодной. Она подсчитывала, сколько калорий потребила и сколько может потратить, как будто действительно могла это знать. Ханна по-прежнему не смотрела мне в глаза, ее взгляд блуждал из стороны в сторону, пока она считала. Она беспокойно ерзала в своих слишком узких джинсах и говорила, сколько прибавила за выходные.

У Ханны на глаза навернулись слезы и полились на клавиатуру, и для меня все стало поразительно просто и очевидно. Эти мысли не принадлежали Ханне.

Они проходили сквозь ее ум, слова слетали с ее губ, но Ханна — настоящая Ханна, — рассудительная и творческая женщина, на самом деле не беспокоилась о калориях, весе и о том, как на ней сидят джинсы.

Ничего подобного.

Ханна каждый раз проходила по одному и тому же списку причин для беспокойства, который есть буквально у всех, чей ум выбрал в качестве излюбленной фиксации еду и вес. Такие мысли крутились и у меня в голове, когда я страдала от этой привычки. В них нет ничего уникального.

Бесконечное прокручивание в голове мыслей «что со мной не так», «я не могу в это поверить», «только не снова», «а что, если» и всепоглощающий стыд и безнадежность, о которых говорила Ханна, — все это ей не принадлежало. Сама Ханна по-настоящему не была одержима этими вопросами.

Подумайте вот о чем: в офисах и в отделах замороженных продуктов супермаркетов часто ставят энергосберегающие лампы с датчиком движения, которые включаются, только когда в помещение входит человек. Вы же не думаете, что эти лампы загораются из-за вас? Я хочу сказать, что они включаются потому, что человек — может быть, вы — оказывается поблизости. Но лампы не касаются конкретно вас. Включившийся свет не указывает на то, что вы должны купить замороженные продукты. Это просто техническое устройство, которое работает так, как спроектировано.

Так работал ум Ханны. Он прокручивал скучные, старые, постоянно повторяющиеся темы, которые его беспокоили, а Ханна думала, что они беспокоят ее.

Она полагала, что из-за острого чувства ужаса от мыслей о лишнем весе ей, должно быть, действительно важна тема лишнего веса.

Так как ум Ханны тщательно отслеживал количество калорий, физических упражнений, цифры на весах и они всегда были связаны с максимально высокими или минимально низкими значениями, то она решила, что эта одержимость принадлежит ей.

Но это неправда. У меня было другое объяснение.

Ум Ханны видел все в черно-белой гамме, следовал правилам, привычкам и делал подсчеты. Он вел беседу, к которой возвращался уже тысячу раз. Этот разговор был знакомым, эффективным и, предположительно, полезным для мозга Ханны. А добрая, мудрая, полностью здоровая Ханна угодила в ситуацию с ошибочной самоидентификацией.

Когда Ханне стало интересно, кем она была за пределами ограничивающих мыслей и чувств, она нашла пространство, которое показалось ей поразительно знакомым. Она проложила путь к этому тихому, спокойному месту, где она не чувствовала давящей необходимости быть другой. В этом пространстве она стала наблюдателем и смотрела, как личность по имени Ханна стремится соответствовать ожиданиям, следует правилам, требованиям и в итоге цепенеет. Со стороны она увидела, насколько ее опыт был безопасным и не зависящим от личности.

Что, если привычные мысли, которые проходят через вас, не отражают ваши истинные желания, мнения и предпочтения? Вы чувствуете, какую свободу дает это предположение?

НЕПРИКАСАЕМЫЙ

Традиционно для описания подлинного «я» и принципа работы человеческих переживаний используют образ неба и погоды.

Вот как это происходит. Подлинное «я» — это ясное синее небо. А переживания — мимолетные мысли, чувства, жажда, желания, страхи и поступки — это погода.

Погода зарождается в небе и путешествует по нему. От легкой облачности до разрушительного торнадо и других атмосферных явлений. Погода приходит и уходит, перемещается и изменяется.

Тучи проходят по небу, но не наносят ему никакого вреда. Небо не боится погоды. Оно не отдает одной погоде предпочтение перед другой. Небо не говорит: «Небольшая морось еще ладно, но эти твои молнии — уже перебор».

Иногда погода сильно портится, но она же сама себя исправляет. Ни вы, ни я не можем ничего сделать, чтобы изменить погоду. Погода непостоянна. Она всегда в движении.

Небо не путает себя с погодой. Оно не отождествляет себя с ней и не принимает ее на свой счет. Небо над Лондоном не гордится тем, что часто приносит дожди, а небо над Майами не стыдится, что его облака не могут сыпать снегом. Небо не владеет погодой. Погода просто идет по небу, оставляя его, по существу, нетронутым.

Вы — небо, а ваши впечатления — это человеческий аналог погоды.

Внутри вас, как дождь, мокрый снег или торнадо, возникают мысли, чувства и другие переживания, и затем они проходят вас насквозь. Эмоциональный опыт приходит и уходит сам по себе. Вы не можете остановить дождь, как не можете контролировать погоду. Если пробовать подход «перестань плакать, или я дам тебе повод для слез», пытаться мыслить позитивно или чувствовать себя увереннее, когда больше всего хочется исчезнуть, то можно сделать только хуже.

Детям не приходит в голову подменять чувства, и они демонстрируют поразительную стойкость, когда сквозь них быстро проходят эмоции. Таким образом этот принцип работает со всеми, если в него не вмешиваться.

Так же как погода не может навредить небу, человеческая погода не может навредить подлинному «я». Ваша суть — это здоровье, ясность сознания и покой. Ее невозможно испортить или каким-либо существенным образом изменить временными эмоциональными

переживаниями. Для настоящего «я» все впечатления безопасны и желаемы.

Возможно, вы чувствуете иначе, и мои слова не соответствуют тому, что вам говорили раньше. Кажется, что психологическая травма *действительно* оставляет шрамы, которые никогда уже не позволят стать прежним, но я хочу предложить вам взглянуть на это с другой стороны.

Не нужно верить мне на слово, лучше спросите себя: «А что, если это правда?» — и понаблюдайте за своим состоянием.

Как мы говорили выше, ум выстраивает истории по любому поводу, заполняет пустые места, связывает одно с другим и логически выводит значения. Левополушарный интерпретатор умеет превратить однократное событие, например насилие или тяжелую утрату, или одно ощущение, например страх или горе, в многозначительный вывод о том, что вы за человек. Отталкиваясь от одного-единственного события или ощущения, он домысливает, какой личностью оно характеризует вас. Его повествование переполняют предположения, намеки на то, какой опыт вы испытаете в будущем и какие стратегии примените для сохранения безопасности.

Мозг пытается помочь вам. Он интерпретирует болезненность события таким образом, чтобы, оперевшись на него, вы смогли найти в происходящем смысл. Это очень любезно с его стороны, но, как мы уже убедились, смысл бывает далек от действительности. Ваш

мозг делает смелые, уверенные, обобщенные выводы при наличии очень скудной и предвзятой информации. Нередко страшные события происходят с человеком в очень юном возрасте. В таких случаях мозг трех- или четырехлетнего ребенка делает выводы о сохранении безопасности, которые ему кажутся реальными до конца жизни.

Мозг отличается сильной негативной предубежденностью, поскольку он обрабатывает, хранит и вспоминает потенциально вредоносную информацию быстрее и проще, чем нейтральную или позитивную (Alberini, 2010; Cacioppo, Cacioppo, and Gollan, 2014). Эта функция приспособляемости вызывает появление множества некорректных выводов с негативной окраской.

Когда происходят травмирующие события, переживаемые эмоции не кажутся безопасной человеческой погодой, которая улучшится сама собой. Но подлинное «я» по-прежнему находится в полном порядке. Как и всегда. Вы все еще ясное синее небо. Но все аспекты вашей психологии сорвались в штопор, и эти ощущения сложно забыть. Ваш ум в попытке защитить вас говорит неприятным чувствам: «Никогда больше!» Он пытается за вас разобраться в происходящем, обеспечить твердое чувство безопасности, обновленное самоощущение и план, как избежать плохого чувства в будущем любой ценой.

Во время пугающих событий человеческая погода начинает меняться. Ваши мысли, чувства

и впечатления не кажутся безопасными. Возникает ощущение, что нужно противостоять им и сторониться их.

Ваши мысли, чувства и впечатления не воспринимаются как изменчивые и мимолетные. Кажется, что разум может застрять в страхе, отчаянии или ожидании того, что может произойти дальше.

Ваши мысли, чувства и впечатления не кажутся безличными. Ум связывает то, что вы испытываете, с «вами», этой новой, хрупкой версией «вас», возникшей после страшного происшествия. Домыслы левополушарного интерпретатора становятся поспешнее и категоричнее, и вы склонны принимать их за правду еще охотнее, потому что они кажутся совершенно необходимыми. Вы ощущаете эффект этих выдуманных историй на физическом и эмоциональном уровнях — они перетекают в беспокойство, депрессию или хронические боли.

Что, если наши мысли, чувства и впечатления изначально безопасны, мимолетны и не имеют привязки к личности, а мы просто не можем разглядеть это сквозь завесу притягательных историй внутреннего комментатора? Окружающие не скажут, что вы на самом деле в порядке, просто временно переживаете болезненную, но безопасную человеческую погоду. Внешний мир относится к нам как к пострадавшим. И это превалирующая парадигма.

Погодные, мыслительные и эмоциональные паттерны — это колебания энергии. Всего лишь

колебания энергии, принимающей цикличную, временную форму.

Дождь, мокрый снег, ветер. Печаль, страх, гнев.

Все это одно и то же. А за ними прячутся ясное небо, которое радушно принимает их, и яркое сияющее солнце, которое светит, даже если его закрывает туча.

Мы подошли к моменту, когда ваш ум составляет список исключений, объясняет вам, что слишком простое не может быть правдой, или говорит, почему этот случай к вам не относится.

Или, может быть, ваш ум молчит, пока вы читаете, не прерывает вас, чтобы вы все хорошенько поняли, а потом обесценит эту информацию, потому что вы уже и так все знаете.

Метафора с погодой невероятно точно передает суть. Примите ее. Да, я утверждаю, что невозможно испортить или навсегда изменить подлинное «я» проходящими переживаниями. Скажите уму, что вы слышите его протесты, но все же: что, если это правда?

Самое худшее, что может произойти, — это появление *ощущения*, что пронесшаяся человеческая погода навредила вам физически или эмоционально. Тогда ваш ум начнет таскать за собой эту «травму» в виде повторяющихся мыслей, тревоги и проблем с физическим здоровьем, которые выглядят как неопровержимые доказательства ваших «повреждений». Но их на самом деле нет, есть только мысль, а мысль

всегда меняется. Травма и мысль о травме — совсем разные вещи.

Привычные, ошибочные, временные, безопасные размышления, мысли и чувства типа «мне так плохо» не являются вами, и они не принадлежат вам. Они просто плывут по ясному синему небу.

Что, если подлинное «я» остается нетронутым мыслями, чувствами и обстоятельствами, которые вы испытывали?

Что это значит для вашей жизнестойкости?

Если мы имеем дело с реакцией нашего мозга на то, что происходит в окружающем мире, а не с самим событием, почему на многие вещи мы реагируем одинаково? Любого человека глубоко огорчит смерть возлюбленного и осчастливит выигрыш в лотерею, верно?

ГЛАВА 8

БЕЗЛИЧНЫЙ

Представьте, как луч света попадает в калейдоскоп и становится цветным узором.

Мы больше не называем получившийся узор светом, хотя, разумеется, это он и есть. Мы забываем невидимую суть и концентрируемся на видимых формах, за которые может зацепиться восприятие, а ум с готовностью классифицирует их и дает им названия. Свет превратился в узор из фиолетовых, красных и синих треугольников.

Ум любит познавать. Так что плотные, видимые и конкретные вещи как раз то, что ему нужно.

Когда вы поворачиваете калейдоскоп немного вправо, фиолетовые, красные и синие треугольники превращаются в паутинчатый рисунок, отливающий желтым и оранжевым. Суть не меняется — это по-прежнему свет, но он проявляется в другом виде. Еще поворот вправо, и желто-оранжевая паутина преобразается в орнамент из синих и зеленых овалов и окружностей.

Наши впечатления действуют по такому же принципу. Наша суть — это энергия, похожая на свет,

который падает на стеклышки калейдоскопа. Естество, не имеющее определенной формы, постоянно меняет временные облики, а затем возвращается в неопределенное состояние. Энергия, например, принимает форму человеческого тела, становится явно существующим кем-то, а потом распадается и снова превращается в ничто. И неважно, принимает ли энергия временную форму облака, крупинки града, мысли, чувства, слезы или смеха, — в основе лежит один процесс. Единственная невидимая суть принимает временный облик.

Мы перестаем называть цветной узор калейдоскопа светом и переключаемся на конкретные, видимые, поддающиеся описанию формы, и так же мы поступаем с эмоциональным опытом. Теряем из виду энергию, свою истинную суть. Еще бы — она ведь невидимая. Мы меняем ее на динамичный, кажущийся реальным опыт, который наш ум наделяет смыслом.

Мы используем прилагательные, ярлыки, идентификаторы и считаем, что они правдивы. Вы непосредливый экстраверт. Вы склонная к зависимости личность. Раньше вы много рисковали, но теперь стали осторожнее. Череду постоянно меняющихся мыслей, чувств, идентификаций и мнений начинает выглядеть более осязаемо и реалистично, когда ум приправляет их предысториями и значениями. Ум старается закрепить их на месте и подписать несмываемым маркером, связывая пучки из размышлений о концепции под названием «я».

Наш ум хочет получить рациональную историю, поэтому он постоянно соединяет одно с другим, чтобы выдать убедительную и безопасную последовательность. По мнению нашего ума, мы беспокоимся, потому что предстоит встреча, *из-за того*, как прошла предыдущая встреча, и о том, что *для нас будет означать* провал следующей. Но эти внешние события не служат прямой причиной мыслей и чувств. Происшествия во «внешнем мире» не могут создавать мысли и чувства внутри нас. Это так не работает.

Ум рассказывает истории, которые кажутся логичными и правдоподобными, но они наполнены предубеждениями. Ум видит, как Фрэнк грубит официанту, и ожидает грубого поведения от Фрэнка все время, вне зависимости от того, сколько добрых поступков он совершил. Ум сбрасывает со счетов невидимое — например, эмоциональное состояние и настроение Фрэнка — и основывает свои суждения на твердом и видимом: слова и поведение Фрэнка в данный момент. Это называется *фундаментальной ошибкой атрибуции* (Ross, 1977). Наши суждения искажены, но ум выдает их за чистую и очевидную правду.

Наш ум принимает информацию от органов чувств и немедленно вплетает ее в повествование, соединяет одно с другим и сочиняет истории быстрее, чем калейдоскоп превращает свет в узоры.

Истории кажутся очень личными, потому что их содержание касается вас. Но это всего лишь домыслы,

созданием которых занимается левополушарный интерпретатор. Его истории не равняются правде. Это применимо к любой ситуации. Под поверхностным слоем содержания, персонажей и сюжета при внимательном рассмотрении мы не найдем в этих рассказах ничего личного.

Когда мы прислушиваемся к тому, как ум описывает различные вещи, мы забываем, что форма подвержена постоянным переменам. Мысли и чувства приходят и уходят, убывают и утекают. Невидимое упущено, а форма получает все внимание.

В случае с эмоциональными переживаниями аппарат, который пропускает через себя энергию, не калейдоскоп, а мозг. Наш мозг — это наполненное веществом физическое устройство, в которое попадает невидимая энергия жизни. В отличие от света, который падает на разноцветные стеклышки калейдоскопа и превращается в узоры, психическая энергия имеет дело с устоявшимися нейронными связями. Именно они определяют старые мысли, комплексы или воспоминания, которые ум считает важными.

Энергию нужно куда-то направить. Поскольку мозг — приверженец привычек, он пускает ее по тому же каналу, по которому она текла и вчера. Как правило, это что-то эмоционально значимое или то, что на памяти мозга обеспечило вас защитой. Каждый день по дороге на работу ум Люси превращал бесформенную энергию в форму мысли «не высовывайся,

не соверши ошибку». Ум Ханны привычно сосредоточивал энергию на зацикленной последовательности «будь лучше, ешь, голодай».

Эти направления — привычные мысли — не настолько значительны и стабильны, какими кажутся. Они просто часть постоянной смены костюмов, через которую проходит невидимая энергия, чтобы предоставить нам разнообразные впечатления.

Оглядываясь на сравнение с погодой, подумайте, что вы не несете ответственность за человеческие переживания точно так же, как не несете ответственность за погоду. Невидимая энергия постоянно принимает временные очертания. Вы получаете впечатление от формы, а затем она становится другой. Но мы говорим себе следующее:

«Я чувствую себя виноватым за одни мысли об этом».

«Что за человек смог бы так поступить? Почему я не могу взять себя в руки?»

«Прошло уже шесть месяцев. Пора уже перешагнуть через это».

«Простите, что вел себя слишком эмоционально».

Эти слова можно приравнять к таким заявлениям:

«Я чувствую себя виноватым за то, что снова вышло солнце».

«Что за человек смог бы допустить столько пасмурных дней? Почему я не могу взять себя в руки?»

«Прошло уже три часа. Снегу пора растаять».

«Извините, что идет дождь».

Вы создаете свои мысли и чувства не специально. Если я попрошу вас представить прямо сейчас Великую Китайскую стену, вы сможете воспроизвести в голове ее образ. Но вы не проживаете день за днем, придумывая разные штуки. Впечатления создаются с вашим *участием*, но не *вами*.

Если вы не несете ответственность за проходящие сквозь вас переживания и не создаете специально свои мысли и чувства, то с какой стати осуждать себя за них? С таким же успехом можно винить себя за дождливые облака над городом.

Считаете, если облака проплывают над *вашим* городом, то они *ваши*? Они говорят что-то о вас как о личности?

Ваши мысли и чувства имеют такое же отношение лично к вам, как и погода. Вы только *считали* их персонально значимыми на протяжении долгого времени. С тех пор как вы достаточно повзрослели, чтобы думать о себе и о своем мышлении; с тех пор как вы достаточно повзрослели, чтобы отождествить себя с подвижными, изменчивыми эмоциональными переживаниями, вам казалось, что ощущения — это и есть вы. Все выглядело так, будто эмоциональный опыт говорит нечто предельно конкретное о вас как о человеке.

Но нет, все совсем по-другому.

Возникло простое недопонимание.

Когда мы не привязываемся к временной форме, наши впечатления сменяются быстрее и естественнее.

Переживания воспринимаются не так серьезно, с большей легкостью, как изменчивые рисунки калейдоскопа, в котором мы видим приобретенные светом новые формы.

Мы начинаем жить, воспринимая различные многоцветные мысли, чувства, истории и интерпретации как часть человеческого опыта, и не теряем из виду тот факт, что наше подлинное «я» — это мудрая творческая невидимая энергия, стоящая у истоков всех вещей и явлений.

Замечали ли вы, что иногда принимаете слишком близко к сердцу мысли и чувства? Можете представить, какую свободу принесет понимание, что мысли и чувства не относятся лично к вам?

ГЛАВА 9

ДЖЕЛЛИ

Я сижу в мохнатых вязаных тапочках на коричневом кожаном диване в офисе. Я закинула ноги на вращающийся стул, который придвинут к рабочему столу, и держу на коленях ноутбук. Мой щенок Джелли девяти недель от роду сидит рядом и охотится за возникающими на экране буквами.

Джелли отводит уши назад и высовывает крошечный язык. Она *сходит с ума*, когда видит движение. Мои пальцы, танцующие на клавиатуре, — прямо вечеринка для Джелли. А мигающий курсор? Это совсем гиблое дело. Я пытаюсь напечатать два предложения, а потом правой рукой, как дворником на лобовом стекле, снова отгоняю Джелли на другой конец дивана.

Так уж она устроена. Она еще щенок и ведет себя так же, как другие щенки. Они жуют, кусают, охотятся, играют, рычат, бегают, спят и начинают все сначала.

Очаровательное маленькое создание не пытается удалить книгу из ноутбука. Она не пытается до крови укусить детей, когда хватает их за лодыжки острыми

режущимися зубками, не специально портит деревянные полы и не писает на коврик, чтобы изводить нас.

Она не жестокая. Она не хочет нам досадить. Она не странная. Она просто щенок, который занимается обычными щенячьими делами.

Мы ожидаем, что ум будет вести себя в соответствии с нашими желаниями, но не хотим обновиться на минутку и понять, как на самом деле он работает.

Представьте, если бы я принесла Джелли домой и спустя несколько часов заявила: «Она слишком активная. Слишком громко лает. Она работает не так, как мы представляли».

Что, если бы мы жаловались друзьям: «Наша собака постоянно грызет вещи. Не может быть, чтобы другие щенки так же все портили. Скорее всего, с ней что-то не в порядке».

Или привели бы ее к ветеринару со словами: «Эта собака сломана. Почините ее? Получится ее перенастроить? Мы можем силой воли вытравить из нее щенка?» И напоследок спросили бы: «Почему она так поступает с нами? Чем мы это заслужили?»

Именно так мы ведем себя по отношению к разуму. Пока он занят обычной работой, мы принимаем результаты этой работы на свой счет. Мы пытаемся перепрограммировать и переучить его. Мы стараемся игнорировать его, заставляем молчать и стыдим так, чтобы он начал подчиняться.

Мы говорим, что он сломался, достает нас, его слишком много, он слишком шумный, слишком активный, слишком негативный, слишком... и потом удивляемся, почему так плохо себя чувствуем. Мы поражаемся тому, что самобичевание не приносит перемен.

Я тоже так с собой поступала. Все мы так поступаем, до тех пор пока не осознаем, как работает ум.

Мы не пытаемся понять, почему ум ведет себя именно так, а не иначе. Почему он постоянно очень громко говорит одно и то же? Почему он выдумывает небылицы и предлагает делать вредные для нас вещи?

Оказывается, повадкам ума есть очень хорошее объяснение. Все его действия направлены на вашу защиту и выживание — во всяком случае, он так думает. Разум — очень умный механизм, который не всегда поступает мудро, но он вас любит. Ум такой же невинный и доброжелательный, как чудесная маленькая Джелли.

Разум верен вам, как лучший друг человека.

Что, если вы посмотрите на результат работы ума простодушно и с пониманием, как на проделки щенка?

ГЛАВА 10

ВСЕ, О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ, НЕПРАВДА

Восемь соседских детей играют в испорченный телефон у меня во дворе. Они передают друг другу фразу «Коалы милые, а панд хочется обнять».

Уиллоу шепчет на ухо Серхио, он передает Лилли, а та — Лукасу. Лукас шепчет Элли, она наклоняется к Марии, а Мария передает Миллеру. К тому моменту, как Миллер говорит фразу Лиаму, она уже превратилась в: «Коалы милые, когда они обнимаются с пандами».

Полагаю, так работает и наше мышление.

Невидимая энергия проходит через галереи и тоннели устройства под названием «мозг», которое стремится к выживанию и одержимо вашей личностью. В итоге наружу выходит своеобразное проявление невидимой энергии. Это происходит подобно тому, как узоры в калейдоскопе оказываются простым отражением попавшего внутрь света.

Ни одна мысль не является правдой.

Само собой, наши мысли кажутся правдивыми. Вы думаете: «Он злится на меня», и минуту спустя он говорит вам, что действительно зол. Вы думаете: «Это клен», и с вами согласны две книги, шестеро друзей и интернет.

Но я имею в виду кое-что другое. Ни одна *мысль* не является Правдой с большой буквы «П». По определению и по строению содержание человеческой мысли субъективно и неизбежно запятнано. Если говорить научным языком, мысль контаминирована.

Если кто-то о чем-то подумал, то это мысль, а не Правда.

Если кто-то так подумал, то это *его* мысль. То есть кто-то другой думает эту же мысль иначе. И кто тогда прав? Кто из восьми миллиардов жителей планеты обдумывает Правдивую мысль?

Как мы уже знаем, язык — это набор согласованных репрезентаций, которые скорее похожи на меню, чем на еду. Мы можем показать на одну картинку ролла с острым тунцом, но у каждого будут свои впечатления от поедания этого блюда. Каждый из шестерых ваших друзей может согласиться, что вот это дерево — клен, а не дуб, сосна или береза или что он злится, несчастен, печалится или скучает. Но даже когда мы соглашаемся друг с другом на уровне концептуализированного языка, каждый проживает собственные, созданные мыслью впечатления в настоящем моменте. Наш опыт, возникающий с помощью мысли, никогда

не совпадет в точности с опытом другого человека и даже с нашим собственным переживанием в другое мгновение.

Жизненный опыт рождается внутри нас, окрашенный яркими цветами эмоций, деталями, пред- историей, контекстом и массой других сопутствующих доказательств, сгенерированных нашим умом. Поэтому мы путаем его с Правдой. Это реальность, в которой мы живем. Мы погружены в нее с головой, как та рыбка, которая спрашивала: «Что еще за “водичка?”»

Много лет назад, когда мы с мужем встречались всего несколько месяцев, случился ужасный день, который надолго запомнился нам обоим как «инцидент в Village Deli».

Мы завтракали в любимом кафе Village Deli и обсуждали предстоящее путешествие. Мы собирались в родной город моего будущего мужа, чтобы он представил меня родителям.

В наших отношениях все складывалось замечательно, и я радостно предвкушала встречу с его родными. Но в то утро я чувствовала неуверенность в себе. Все казалось таким серьезным, и события развивались так быстро, что я психанула. Я сказала, что, может, еще не готова, может, нам не так хорошо вместе, как я думала. Всего за несколько минут перескочила с мысли, какие джинсы взять в дорогу, на старую, давно знакомую склонность к саботированию прекрасных отношений с любящим и открытым мужчиной. Мы вошли

в Village Deli радостными и влюбленными, а сорок минут спустя вышли оттуда ошеломленными и сбитыми с толку. Ничего не изменилось, кроме мыслей моего разума.

Такая модель отношений была для меня не в новинку. Но у моего дорогого мужа оказалось самое доброе сердце и отсутствовал за плечами такой тяжелый багаж, как у меня. Я ненавижу себя за то, что заставила его пройти через это. Вскоре он заступал на двенадцатичасовую смену, а после работы хотел зайти, чтобы закончить этот разговор.

Полдня меня одолевал бесконечный поток мыслей и чувств, большинство из которых казались реальными и правдивыми. Я чувствовала себя запутавшейся, испорченной и неспособной строить здоровые отношения, но иногда в голове проскакивали мимолетные светлые мысли: *«Может, ты повторяешь старое. Может, ты не настолько испорченная, какой себя считаешь»*.

Были моменты, когда казалось, что единственный достойный поступок, который я могла совершить, — это поклясться провести всю жизнь в изоляции, спасая славных ребят вроде моего мужа от моих психологических проблем. Затем я вспомнила, какой любящей девушкой я могу быть в паре, что я способна поддерживать стабильные отношения так же, как все остальные.

Меня затопила волна любви и благодарности к мужу, и тут же я стала вспоминать его слова и поступки,

которые в нынешнем состоянии ума казались мне тревожными знаками. Ум метался из одной крайности в другую в течение нескольких часов, но что-то внутри меня подсказывало, что нужно стараться не ввязываться в этот мысленный пинг-понг. Я не вмешивалась. Я не пыталась понять этот процесс и найти в нем смысл. Я сдалась на его милость и знала, что обо всем позаботится какая-то высшая мудрость.

Мой гиперактивный ум в конце концов выдохся и замедлился. Незадолго до продолжения нашей утренней беседы конфликтующие мысли и диаметрально противоположные чувства ушли прочь, как грозовые облака, и под ними засияло чистое небо. Я вспоминала прошедшие двенадцать часов как странный сон. Не могу сказать, что мои беспокойства и проблемы вдруг разрешились. Я не получила ответы на вопросы, которые задавал мой ум, я просто поняла, что они мне неинтересны. Мне удалось посмотреть на происходящее в реальном времени сквозь завесу беспокойства как через препятствие, которое можно обойти. Решение не пришло, но я поняла, что решать-то и нечего, по крайней мере на сегодня.

Я сбилась с пути, пока шторм проходил через мое сознание, но, как только он кончился, полностью осознала, что буря была всего лишь бурей, а не реальностью, а грозовые облака временно закрывали мне обзор. Я могу поддерживать стабильные отношения.

Обычно ум мне такого не говорил, но, как только он успокоился и утих, я узнала правду. Благодаря этому опыту я поняла, что меня будут закручивать ураганы, но они обязательно пройдут. Когда небо снова станет ясным, все будет выглядеть совершенно по-другому.

Как я поняла, что могу больше доверять своим мыслям после шторма, чем в самом разгаре ненастья? Я заметила, что они приносили абсолютно другие ощущения. Бескомпромиссные мысли в течение дня были похожи на выступление адвоката в суде, располагающего убедительными доказательствами: *«Если бы этот мужчина был создан для тебя, ты бы не стала рыдать над горячими блинчиками!»* Ум предоставлял улики, приводил факты и даже пытался вызывать свидетелей из числа друзей и бывших парней, которые не раз видели меня в таком состоянии. Никакие вещественные доказательства не успокаивали меня. Но то, что прояснилось, когда ум наконец умолк, принесло глубокое умиротворение. Это не была стопроцентная уверенность в будущем счастливом браке. Я просто чувствовала, что у нас *может* получиться. Все, что я знала наверняка, — мне не нужно беспокоиться обо всем этом сейчас.

Просвет на небе, который появился в конце дня, казался долгожданным возвращением в реальность. Психология может драматизировать, но здесь не было никакой драмы. Моя новообретенная ясность сознания, разумеется, пришла вместе с мыслями, а ни одна

мысль не является Правдой. Но когда я перестала искать истину в постоянно меняющемся уме, то обнаружила, что рядом всегда находилось нечто большее и менее субъективное.

Я понимала, что ситуация может измениться в любой миг, но ясности хватило, чтобы вернуть меня в настоящий момент. Просвета было достаточно, чтобы я позволила себе расслабиться в наших стабильных отношениях, даже когда ум говорил, что это скучно и слишком просто. Я смогла познакомиться с семьей мужа и позволила жизни идти своим чередом, день за днем.

С тех пор прошло почти семнадцать лет, и мы по-прежнему позволяем жизни идти своим чередом, проживая один момент за другим. Я помню, что необходимо уделять внимание и доверять пространству, лежащему за пределами беспокойного ума. Чем чаще я всматриваюсь в него, тем реже ум разыгрывает привычную драму.

Когда мы понимаем, что все наши мысли не могут быть Правдой, мы осознаем присутствие безграничной свободы, которую не могли даже представить.

Мы спокойно разрешаем впечатлениям проходить сквозь нас, не принимая их слишком близко к сердцу.

Мы свободно позволяем невидимому проявить себя во временной форме и затем исчезнуть. Мы не отождествляем себя с ним, не беспокоимся, не стремимся ничего исправить или изменить.

У нас есть свобода и понимание, что мы носим шлем из мыслей, живем в постоянно меняющейся реальности, которая кажется истиной. Жизнь воспринимается такой, какой ее создает мысль. А затем мысль меняется, и все вокруг трансформируется.

Все, о чем вы думаете, не Правда.

Что, если наши мысли — это репрезентации,
а не истины?

Что это может значить для вашего привычного
болезненного мышления?

ГЛАВА 11

ЖИЗНЬ ПРОЖИВАЕТ НАС

Если ни одна мысль не может быть правдой, а то, что мы принимаем за реальность, постоянно меняется, как мы вообще можем быть в чем-то уверены? Как нам проживать жизнь дальше?

Дело в том, что проживают нас.

Нас ведет по жизни невидимая энергия — наше подлинное «я». Она направляет, приносит в жизнь впечатления в настоящем моменте.

Нас проживает пространство, лежащее за непостоянной, колеблющейся формой, где одновременно существует все и ничего. Этот беспредельный разум представляет собой чистый потенциал, одновременно наполненный и пустой, открытый для *любого* явления. Это пространство появилось до концепций, идей, идентификаций, мыслей и чувств.

Нас ведет по жизни тот же разум, который помогает расти цветам, вращает планеты и делит клетки

для создания будущего ребенка. Мы не несем ответственности за то, что жизнь проживает нас. Жизнью управляете не вы, но только не говорите об этом своему уму. Жизнь кажется рискованной и неустойчивой, как будто наша задача — ее наладить, но так говорит только наш ум.

С одной стороны, кажется, что если мы несем ответственность за правильные слова и поступки, то обладаем некоторой степенью свободы воли и на протяжении жизни неоднократно осуществляем значимый выбор. С другой стороны, стоит задаться вопросом: если мы не отвечаем за то, как невидимая энергия проявляет себя через нас и создает то, что мы принимаем за свои мнения и возможности, то в какой мере на нас действительно возложена ответственность?

Возможно, дело в том, что жизнь проживает нас — действия выполняются, мысли обдумываются, чувства испытываются, — а затем внутренний повествователь рассказывает историю о том, как все это случилось по нашей воле. Как главный персонаж своей игры в жизнь, вы стоите в центре каждого сюжета. Игра становится более захватывающей, когда вы в качестве главного героя свободны выбирать, что случится дальше.

Мы приучены видеть ту часть свободы воли, которой можем управлять. Другая сторона событий, когда жизнь проживает нас, нам незнакома (во всяком случае, представителям западной культуры на данном

этапе истории). При этом самое большое освобождение приносит та часть происходящего, где нас проживает жизнь. Мысли, чувства и концепции являются формой — *творением*, которое не может *творить* само. Это проявления универсальной интеллектуальной энергии, которая приводит все в движение, но не ее источник.

Вас ведут по жизни.

Может быть, не вы поднимаете себя с постели утром. В вашем уме звучит голос, который говорит примерно так: «Пора вставать! Ты опаздываешь, давай поднимайся», но разве вас заставляет вставать и собираться этот голос? А может, ум просто включает саундтрек к тому, что уже и так происходит? Вы замечали, как иногда ваш ум говорит «вставай», когда вы уже поставили обе ноги на пол? Может быть, вами движет жизнь, а ум только говорит об этом.

Вы не дышите легкими и не перевариваете обед. Жизнь делает это за вас.

Вы не вытаскиваете мысли и чувства из ниоткуда, чтобы они проявились в вашем жизненном опыте, но, судя по разговорам вашего ума, происходит именно это.

Каждому из нас знакомо ощущение, когда в голову откуда ни возьмись приходит новая идея. Вы стояли под душем, были на пробежке или вели машину, как вдруг вас осенило решение проблемы. Но если присмотреться, то разве мы не увидим, что так возникают

любые впечатления? Разве не все на свете приходит ниоткуда?

Когда вы ломаете голову над тем, что приготовить на ужин, ваш ум безостановочно перебирает варианты и возможности. Вы чувствуете, сколько усилий у него тратится на эту задачу. Вы слышите, как он думает: «Так, посмотрим... какие ингредиенты у нас есть? Что дети согласятся съесть без особых жалоб? Может, спагетти? Нет, мы только что их готовили. Мексиканская кухня? Может быть... надо погуглить рецепт энчилады*, которую я делала несколько месяцев назад». Вы осознаете, как открываете браузер, пишете запрос в поиске и находите то, что придется вам по вкусу.

Тщательное взвешивание всех за и против, прощупывание вариантов и возможностей по ощущениям отличается от мысли *«Давай приготовим сегодня энчиладу»*, которая внезапно приходит в голову во время утренней пробежки. Но действительно ли между ними есть существенное различие? Разве мысль о спагетти и воспоминание о прошлом приготовлении энчилады тоже пришли ни с того ни с сего? Все переживания возникают внутри нас. Из бесконечного разнообразия форм, которые может принять невидимая энергия, она останавливается на энчиладе. Ваш мозг вместе с воспоминаниями и знаниями, возможно,

* Энчилада — традиционное блюдо мексиканской кухни в виде тонкой кукурузной лепешки, в которую завернута начинка.
Прим. ред.

помогал энергии принять конкретную форму энчилады. Но вы *не заставляете* эти мысли и варианты действий приходить к вам.

Если бы я в этой ситуации всплеснула руками и заявила: «Я сдаюсь! Я не могу решить, что у нас будет на ужин», решение все равно бы пришло. Мы чем-нибудь бы поужинали или не стали бы есть вообще. Жизнь провела бы нас через этот вечер точно так же, как жила нами все предшествующие вечера.

И это прекрасно.

Нас проживает то, что хорошо знает свое дело, и нам остается только присоединиться к этому путешествию, взаимодействуя, играя и выражая свободу выбора и воли, которые, как нам кажется, у нас есть.

Есть не так много дел, которые мы *обязаны* выполнить, но перед нами лежат бесконечные варианты того, что мы *можем* сделать, подумать, почувствовать и испытать.

Понимание того, что жизнь проживает вас, снимает с ваших плеч большой груз забот. Вы заметно разгружаете свой ум и начинаете яснее видеть жизнь без ограничивающих комментариев внутреннего рассказчика.

Жизнь — это потрясающе интересная игра, если знать, как в нее играть. Когда вы понимаете, что вас ведут по жизни, в ваш опыт встраивается система безопасности. На самом деле нет ничего настолько

серьезного или настолько сильно зависящего от вас, как может показаться.

Жизнь прикрывает вам спину, даже если ум настаивает на противоположном.

Что, если жизнь постоянно проживает вас вне зависимости от комментариев внутреннего повествователя?

Можете представить, сколько времени и психической энергии можно освободить, если искренне это принять?

ГЛАВА 12

ЧУВСТВА

Чувства управляют нашей жизнью.

Практически все наши действия чаще выполняются ради ощущений, которые нам нравятся, и реже ради тех, которые нам неприятны.

Мы тянемся к романтическим комедиям, таинственным романам и американским горкам, чтобы испытать ощущения от просмотра, чтения или аттракциона.

Вы навещаете родных, уезжаете в отпуск или убираетесь дома ради того, чтобы почувствовать то, что вам хочется, или чтобы избежать ощущений, которые появятся из-за вашего бездействия. Если вам не слишком нравятся ваша работа, любимый человек или цвет волос, то вскоре вы начинаете мечтать о другой работе, партнере или новой краске, так как ум убеждает вас, что они принесут с собой другие ощущения. (Работа, партнеры и волосы не создают никаких ощущений, но ваш ум об этом не знает.) Мы выполняем любые действия, приближаясь к тому, что считаем приятными ощущениями, и избегая того, что кажется неприятным.

Если наша жизнь вращается вокруг чувств, то можно подумать, что мы знаем все о чувствах — из чего они состоят и как работают. С помощью языка мы даем чувствам наименования и описания, но, если углубиться дальше названий и описаний, *что такое* чувство?

На этот вопрос можно отвечать по-разному, но в рамках нашего исследования мы рассмотрим чувства как флуктуацию (случайные колебания) энергии, к которой наш ум прикладывает слова и истории. Левополушарный интерпретатор маркирует и описывает энергию, которая волнами проходит через нас. Поэтому, когда мы говорим о чувствах и эмоциях, мы испытываем две вещи: движение энергии плюс комментарий нашего ума насчет этой энергии.

Мысли и чувства — две стороны одной медали с одной и той же невидимой энергией, воспринимаемой в разных формах психологических переживаний. Чувства — это осязаемая часть мысли.

В литературе часто приводят в пример беседу мотивационного спикера Тони Роббинса и певца и музыканта Брюса Спрингстина. По-видимому, Брюс признался Тони, что перед выступлениями у него скручивает желудок, появляется тошнота и колотится сердце. Можно сделать вывод, что великий музыкант испытывает боязнь сцены, но он не воспринимает эти симптомы в таком ключе. Он сказал: как только эти физические ощущения достигают пика, он понимает,

что полностью настроился отыграть великолепный концерт. Колебания энергии ум может назвать страхом и нервозностью, но ум Брюса принимал их за внутреннюю силу и готовность выйти на сцену.

Чувства — это движущаяся сквозь нас энергия в сочетании с субъективным, предвзятым комментарием к этой энергии.

Когда через вас движется слабый поток энергии и вы думаете о любимой кошке, которой уже нет в живых, то ваш ум называет эту энергию печалью. Если ум воспринимает слабый поток энергии как застойный и не изменяющийся, он называет его депрессией. Когда ум принимает низкий уровень энергии, он говорит, что вы испытываете покой.

В то время, когда вы идете на собеседование по работе, энергия внутри движется быстро — ваш ум может назвать это состояние нервозностью. Опыт восприятия той же самой физической энергии на американских горках он называет радостным возбуждением. Одна и та же энергия служит источником всего. Как вы воспримете ее в конкретный момент, зависит от интерпретации вашего ума и его комментария. Ваш ум мгновенно интерпретирует происходящее и навешивает на него ярлык. Как мы уже говорили выше, таким образом он пытается найти смысл в жизни и сохранить вашу безопасность.

Энергетические колебания по сути нельзя назвать хорошими или плохими, комфортными или некомфортными. Это просто движение энергии. Значение,

которое приписывает ей разум, заставляет испытывать симпатию или антипатию к своим чувствам.

Например, если страх несомненно и объективно приносит дискомфорт, то как объяснить аттракцион «Дом с привидениями» и фильмы ужасов? Мы платим деньги за билет и подолгу стоим в очереди ради того, чтобы как следует испугаться. Людям нравится испытывать огромный диапазон эмоций, в том числе ужас, печаль и неуверенность. Нам не нравятся только сопутствующие истории, которые возникают из-за флуктуации энергии. Когда ум говорит, что страх вызван приближающейся к *нам* опасностью, то ситуация становится непредсказуемой. Если печаль сопровождается историей, напрямую связанной с нашей личностью, то мы стараемся оттолкнуть ее.

Однажды я слышала слова эксперта по лечению физической боли о том, что в основе физической боли, как мы ее называем, есть тепло и/или давление. То есть если мы посмотрим за пределы субъективного опыта, то обнаружим сочетание тепла и/или давления во время болезненных ощущений. Тепло и давление — физические ощущения. Они не болезненны, это просто тепло и давление. Наш ум называет ощущения болью, и мы начинаем сопротивляться им, что помогает создать переживание физической боли.

В уравнениях *боль = физические ощущения + история и чувства = энергия + история* болезненные ощущения приносят предвзятые левополушарные

комментарии. Разве не чудесно знать, что ни одна история не равняется Правде?

Чувства постоянно меняются — даже английское слово «эмоция», *emotion*, в корне содержит понятие *in motion*, то есть «находиться в движении». Но не всегда кажется, что наши чувства быстро меняются. Это случается отчасти из-за свойства ума маркировать колеблющуюся энергию привычным определенным способом. Когда мы не понимаем, как работает эмоциональное переживание, мы принимаем за истину привычные интерпретации, наивно создавая и обновляя определенные чувства. Из-за этого в нас появляется уверенность, что эти чувства стоят на месте и для их изменения необходимо вмешательство.

Несколько лет назад я готовилась проводить семинар и решила зайти на площадку мероприятия, чтобы решить вопросы с логистикой. Я долго страдала от панических атак. Но к тому моменту уже шесть или семь лет я не ощущала ничего такого, что можно было расценить как беспокойство или панику.

На месте проведения семинара я начала испытывать довольно странные ощущения. Помню, как наблюдала за своим умом, который пытался интерпретировать их. Я переутомилась? Сколько часов я спала прошлой ночью? Я забыла пообедать? Может, я нервничаю из-за того, что появились проблемы с мероприятием? Неужели я чем-то заболела?

Мой ум прошелся по длинному перечню возможных интерпретаций, а я чувствовала, как изнутри

поднимается энергия. Когда уровень энергии поднялся, ум ускорил поиски разумных объяснений. Как только разум ускорился, энергии прибыло еще больше. Когда энергия начала падать, мой ум замедлился. Когда он стал успокаиваться, энергия снова уменьшилась.

И тут меня осенило. Я поняла, что испытываю ощущения, которые в прошлом превращались в панические атаки. Возрастающая, клокочущая энергия была той же энергией, которую я ощущала все время. Мой ум привык встречать ее мыслями «о нет, только не это, я не могу успокоиться, пусть это закончится». Такие интерпретации разума заставляли меня удерживать внимание на энергии. Я пристально следила за возрастающей силой, и от этого энергия прибывала и клокотала еще больше. В тот день я ясно увидела мысленным взором, как безвредный, бессмысленный сдвиг энергии в сопровождении страшной истории, которую придумал ум, много лет доводил меня до панических атак.

В тот день я получила совершенно другой опыт от прибывающей, клокочущей энергии. Мой ум вел себя спокойно и с любопытством. Не поймите меня неправильно, мне нужно было знать причины и ответы, но я не испытывала страха и напряженности. Я наблюдала со стороны за флуктуацией энергии и деятельностью ума.

Чувства — это не состояния, которые существуют отдельно от мысли. Страх, неуверенность, стыд,

жажда и волнение не проходят через ваше тело. Через него движется энергия, на которую ум вешает бирку и определяет, что вы чувствуете.

Когда вы видите, что определение на бирке не настолько реально и наполнено смыслом, как казалось раньше, и что ум просто делает свою работу, вы начинаете чувствовать иначе.

Вы можете представить, как изменился бы энергетический аспект вашей жизни, если бы вы не боялись чувств?

Разве беспокойство, страх и неуверенность не дают нам информацию о том, какой выбор лучше сделать? Разве они не мотивируют нас начать действовать?

ДИСКОМФОРТ

Дискомфорт появляется, когда жизнь хочет нас разбудить. Дискомфорт — это гениальная система аварийной сигнализации, которая включается, когда мы отождествляем себя с крошечной, ничтожной, созданной мыслью, частицей подлинного «я».

Некомфортные ощущения показывают, что нас закрутила мимолетная волна энергии. Они подсказывают, что мы наивно приняли психоэмоциональные переживания за нечто осязаемое, личное и правдивое.

К счастью, Люси страдала. Напряжение возникло от веры в воображаемые картинки и сюжеты о совершенных ошибках. Оно оказалось настолько болезненным, что не могло не привлечь ее внимание. В конце концов дискомфорт помог ей пробить скорлупу и открыться для бесконечно большего опыта и свободных ощущений.

К счастью, Ханна тоже страдала. Нарушение пищевого поведения не являлось проблемой, которую нужно заедать лекарствами, исправлять или

преодолевать. Это был звонок будильника, который убедил ее не принимать за правду созданные умом ограничения. Дискомфорт помог ей проснуться и увидеть свое подлинное «я», свободное от ярлыков и личностных особенностей.

К счастью, страдала и я. Наш дискомфорт не дает нам забывать высшую истину о нашем «я», которая простирается гораздо дальше стратегий ума и заезженных историй, с которыми мы себя отождествляем.

Когда мы теряемся в повествовании ума и на время забываем свое настоящее «я», мы начинаем испытывать дискомфорт.

Дискомфорт — это встроенная система оповещения, которая предупреждает об опасности неправильной самоидентификации.

Дискомфорт постоянно шепчет: «Ты гораздо больше и свободнее, чем кажешься себе сейчас». Но мы не слушаем его шепот, и тогда он начинает кричать. Страдания — это попытка жизни разбудить нас.

Представьте разрыв серьезных отношений. Как человеческое существо вы, разумеется, дорожили этими отношениями. Вы будете переживать и начнете подробно перебирать их осколки. Но отношения, разрыв и его последствия не влияют на ваше настоящее «я».

Отношения не приносили всего, что требуется вашему цельному «я». Цельному «я» вообще ничего

не требуется. Разум перечисляет все, что эти отношения вам дали, и все, что их завершение у вас отняло. Но здесь вступает в силу склонность ума к негативному мышлению — он пытается понять ситуацию, чтобы предсказать подобные события в будущем.

У вас невозможно отнять ингредиенты, необходимые для спокойствия, счастья, умения любить и принимать любовь. Они составляют истинное «я», выходящее за рамки рассказней ума о ваших потребностях.

Когда ваш ум настаивает на том, что вам нужны эти отношения, вы страдаете. И так и должно быть. Страдание показывает, что вы поверили в ложь разума.

То же самое касается обанкротившегося бизнеса, массы тела, которая никак не уменьшается, и упущенных возможностей. Все это вам не нужно для счастья, целостности и высокой самооценки, и отсутствие этих вещей не может навредить вам. Когда ум настаивает на обратном, вы чувствуете ложь в виде дискомфорта. К счастью, вы страдаете.

Нам больно, если мы считаем себя осколком своего подлинного «я». Нам больно быть Золотым Буддой, покрытым слоем грязи. Больно, когда наш ребенок верит в слова школьного задиры или принимает на свой счет все, что о нем говорит внутренний комментатор. Боль — это будильник, который помогает проснуться.

Вы позволяете будильнику разбудить вас или пытаетесь разбить его об стену? Вы хотите убить вестника?

Я старалась убить вестника с помощью пищи и подушки безопасности из личных достижений. Мы убиваем того, кто к нам послан, когда отвлекаемся, принимаем лекарства, притупляем, избегаем и стараемся преодолеть дискомфорт. Когда не заботимся о том, чтобы остановиться и понять, что он хочет нам показать. Посланник указывает направление к дому, но мы не желаем принимать его совет. Мы пытаемся лишить его голоса. Мы постоянно нажимаем кнопку «отложить будильник» и удивляемся, почему его звон становится громче.

Однажды коллега рассказал мне о мусульманине по имени Ахмед, которому он помогал избавиться от тревоги. Ахмед прекрасно знал, что такое дискомфорт: он страдал от панических атак и между ними постоянно чувствовал легкое беспокойство. Мой коллега провел с Ахмедом несколько бесед на темы, которые мы рассматриваем в нашей книге, но они как будто не приносили никаких результатов. «Мы обсуждаем очень глубокие темы, но пока ничего не сработало», — поделился он. Ахмед понимал, что его переживания безопасны и не касаются его личности, но все равно боялся и сопротивлялся им.

В исламе есть прекрасная традиция *азан*: несколько раз в день мусульман призывают ко всеобщей молитве звоном колоколов, курантов или оповещают через

громкоговорители на улицах. Несколько раз в день их призывают отложить все дела ради молитвы, отойти от внутреннего диалога и направить внимание на тишину.

На одной из встреч коллега вдруг понял, что тревожные состояния его пациента были похожи на азан: дискомфорт призывал мужчину «к молитве», показывал, что он застрял в мыслях, и приглашал его вернуться к спокойствию и умиротворению подлинного «я». Панические атаки не были проблемой, которую нужно решать. Их не нужно было устранять или избегать. Эти всплески, как добрый будильник, как звон колоколов, призывающий к молитве, побуждали его остановиться и обратить взгляд на нечто существенное. Панические атаки звали его домой.

Когда мы расслабляемся и дольше пребываем в своем истинном «я», мы быстрее замечаем дискомфорт. Ему легче привлечь к себе внимание.

Когда скованность, тяжесть или ощущение страха, нехватки, ограниченности входят в уже без того плотно забитое пространство, мы практически не обращаем на них внимания. Но когда эти ощущения возникают в открытой и спокойной беспредельности, мы замечаем их немедленно. Появилось нечто чужеродное. Некоторая ничтожно малая часть настоящего «я» привлекла к себе внимание и вынудила отождествить себя с ней.

Разумеется, наш ум цепляется за область в пространстве, где царит ничто. Когда мы теряем из поля

зрения беспредельность и концентрируемся только на рассказах ума, нам становится больно. Так и должно быть.

Что, если любого рода дискомфорт — это заботливое напоминание о том, что вы застряли в ограниченном, изменчивом переживании?

ГЛАВА 14

КОЛЕТТ

«Я так *сильно* волнуюсь, когда все смотрят на меня».

Колетт сидела на белоснежной кровати с балдахинном в комнате дочери. Хотя почти все пространство моего экрана занимали ее голова и плечи, я заметила справа за ней фотографию Эйфелевой башни в золотой рамке. Казалось, что в комнате стоит аромат детской присыпки. Обстановка напоминала комнату моей дочери.

«Это ужасно, — говорила Колетт с ирландским акцентом. — Я терпеть не могу быть в центре внимания. Просто ненавижу. Я знаю, что это старая привычка, понимаете? Но физические симптомы меня просто изматывают. Я краснею, кажется, что вот-вот потеряю сознание, и сердце начинает бешено колотиться».

Пока Колетт рассказывала о беспокойстве, которое не дает ей жить в полную силу, я вдруг заметила блеск в ее глазах и намек на улыбку, которая готова была расцвести на губах. Как будто настоящая Колетт выглядывала из-за ширмы болезненной навязчивой истории и напоминала: «Я здесь, я все еще здесь!»

Она испытывает изнуряющую тревогу, но я здесь, и со мной все в порядке!»

«Может, я слишком часто вспоминаю прошлое, — размышляла она, — но я точно знаю, когда все началось. Хотите, расскажу?»

Колетт выросла в многодетной семье в атмосфере «благочестивой католической Ирландии», как она сама выразилась. Когда ей исполнилось четырнадцать, матери поставили диагноз «рассеянный склероз». Колетт рассказала, как с появлением болезни матери она резко перестала беззаботно жить сегодняшним днем и начала беспокоиться.

Отец Колетт работал в банке в их маленьком ирландском городке, где все жители знали друг друга в лицо. Спустя совсем немного времени после постановки диагноза он ушел от больной жены, оставив Колетт, трех ее братьев и сестру ради другой женщины, которая жила в этом же городке. Та женщина тоже бросила мужа ради отца Колетт.

Моя пациентка вспоминала, как мать сказала ей однажды: «Знаешь, о нас сплетничает весь город». Все тело Колетт начало гореть от стыда за мать, которую муж, несмотря на болезнь, бросил с пятью детьми. Она горела от стыда и за себя. Колетт вспоминала, как хотела исчезнуть, чтобы никто больше не мог болтать о ней или ее семье.

Через несколько месяцев после исчезновения отца Колетт перестала ходить в школьный театральный кружок, который очень любила, и ушла из спортивных

секций. Ее накрыли с головой волна беспокойства и всепоглощающее ощущение, что ее осуждают за спяной, поэтому проще было отказаться от своих увлечений.

Сегодня, тридцать лет спустя, Колетт больше не живет в Ирландии, растит собственных четверых детей, о ней не ходят слухи, она не стала жертвой сплетен, но отголоски детства все еще беспокоят ее. Когда знакомый кричит ей «Привет!» на весь супермаркет, Колетт начинает тревожиться и борется с желанием спрятаться.

Так устроена умная, но не всегда мудрая машина в нашей голове. Мозг человека развился для прогнозирования вероятностей, а не для точной оценки событий (Barrett, 2020). Мозг Колетт помнил стыд и отвержение, которые он остро чувствовал много лет назад, и предполагал, что в настоящее время ей угрожает то же самое, хотя никаких предпосылок к этому не было.

Тридцать лет назад по сознанию Колетт проплыла, как облако по небу, мысль: все сплетничают о нас. Это мыслеоблако несло энергию, которую Колетт называла стыдом и смущением. У каждого человека в разные моменты эти наименования по-своему отличаются, но, так или иначе, это всего лишь ярлыки, с помощью которых ум разбивает на категории и осмысляет проходящую мимо энергию.

Стыд и мысль о том, что весь город обсуждает ее семью, так напугали четырнадцатилетнюю личность

Колетт, что ум накрепко их запомнил. Запомнил даже слишком хорошо. Спустя тридцать лет сверхразумный компьютер-ум в голове Колетт все еще пытается защитить ее с помощью идей, которые очень давно выдумал.

Это похоже на игру для тренировки памяти, в которую мы играем с детьми. Помните «Мемори»?

У вас колода карточек с разными картинками — красный фургон, желтый тюльпан, собачья будка, садовая тачка. У каждой карточки есть одна точная копия, то есть всего в игре два красных фургона, два желтых тюльпана и так далее. Вы перемешиваете все карты и выкладываете их рубашками вверх, затем выбираете одну. Вы рассматриваете рисунок на своей карточке — скажем, собачью будку — и переворачиваете вторую в надежде найти еще одну картинку с будкой. Если карты не совпали, то вы кладете обе на место рубашками вверх. Со временем вы начинаете запоминать, где какая картинка лежит, поэтому поиск пары становится легче.

Точно так же работает наш ум — он ищет совпадения.

Давным-давно, когда карточка «весь город о нас сплетничает» перевернулась картинкой вверх, она оказалась настолько ужасной, что ум Колетт перешел в режим обороны. С тех пор он ищет подходящую пару этой карточке.

У почтовых ящиков к Колетт подходит сосед и спрашивает, как прошли выходные. Есть!

Колетт приглашают выйти вперед и представиться группе людей. Совпадение!

Компания мам общается на матче футбольной команды дочери Колетт, и ее приглашают присоединиться к разговору. Попалась!

Так как разум Колетт очень умен и очень хочет защитить ее, он начинает все чаще реагировать на неверные совпадения. Он выдает ложноположительные результаты налево и направо — *все* его совпадения ложные.

Видите, как обезличены сегодняшние переживания Колетт, которые возникают практически произвольно? Ей они кажутся очень личными, потому что внутри нее нарастает беспокойство. Тревога обостряется из-за реакции *ее* ума на фразу *матери*.

И всего лишь мысль, возникшая в определенный момент (которая не должна была возникнуть вообще), запустила этот процесс. Если в ответ на замечание мамы «Знаешь, о нас сплетничает весь город» Колетт подумала бы: *«Подумаешь, они скоро об этом забудут»*, — то стала бы Колетт сегодня, тридцать лет спустя, считать себя социально тревожной?

Если бы Колетт не было в комнате в тот момент, когда мама сказала: «Знаешь, о нас сплетничает весь город», — что бы случилось тогда? Что, если бы мать только произнесла *про себя* эту фразу и не стала бы говорить ее вслух?

Разумеется, мы не знаем ответ. Можно представить бесконечное множество возможностей, бесчисленные

комбинации того, что Колетт могла и не могла услышать в тот день, что мог или не мог вынести из услышанного ее ум, как бы ее ум пришел или не пришел к этому заключению... Теперь мы с удивлением понимаем, насколько глубоко личной и значимой для Колетт является ее привычка социальной тревоги, не так ли?

О чем вы подумали в тот момент, который застрял у вас в уме и теперь кажется правдой?

Часть II

Все, что
обычно
делает ум

УМ БЕСПОКОИТСЯ

Я научилась беспокоиться в раннем детстве.

Мама часто вслух переживала, а я не понимала, что она беспокоится о вещах, которых нет в реальности. В детстве такое невозможно понять.

У нас кончатся деньги. Нам придется есть на ужин одни консервированные супы. Мы потеряем дом. Папа собирается получить опеку надо мной и моей сестрой.

В моем уме все эти события были совершенно реальны, и я уверена, что в ее уме тоже. Но на самом деле они оказались вымыслом. Ничего из этого не произошло.

Те события, о которых мы переживаем, обычно *не* происходят, потому что мы беспокоимся не о том, что делается во внешнем мире. Беспокойство — это созданные воображением драматические истории и образы, которые мы путаем с реальностью.

Беспокойство — это естественный продукт эволюции. Мозгу современного человека около двухсот тысяч лет, то есть он учился выживать в условиях, которые окружали наших предков двести тысяч лет

назад. Тогда шансов на выживание в лучшем случае было немного. Человеку угрожали такие физические опасности, как голод, хищники, атмосферные явления, что требовало от него постоянной бдительности. Когда человек двести тысяч лет назад испытывал страх, он служил ему адаптивной реакцией, предупреждающей об опасности прямой физической угрозы. Для защиты необходимо было предпринять понятное и очевидное действие, и, как только человек выполнял это действие, страх сходил на нет. Ученые называют эти условия средой с немедленной отдачей, так как вы получаете немедленную выгоду от своих действий (Martin, 1999). Предки современного человека в конкретный момент следовали врожденным инстинктам и в следующий момент мгновенно получали награду в форме выживания.

Наш мозг не претерпел особых изменений за прошедшие двести тысяч лет, но окружающий мир стал другим. Сегодня мы живем в условиях, которые ученые-эволюционисты называют средой с отложенной отдачей (Leary and Cottrell, 1999). Нашему выживанию мало что угрожает, а большинство действий, например работать до зарплаты, купить продуктов на завтрашний ужин, не дают немедленного эффекта. Это не вопросы жизни и смерти, и они не вознаграждаются мгновенно. Приложенные усилия оправдываются только в будущем.

Так как среда изменилась намного быстрее, чем наш мозг, то мы испытываем легкий дисбаланс. Мозг

до сих пор ведет себя так, будто мы рискуем умереть от голода или в любой момент можем стать добычей гиены, даже когда в холодильнике полно еды, а гиен мы видим только в зоопарке. Сегодня наш ум тоже кричит от страха, но практически всегда делает это не в ответ на настоящую опасность. Мы не можем предпринять молниеносных действий, поэтому возникший страх не сходит на нет, как это было в среде с немедленной отдачей. Вы не можете решить проблему, которая существует только в воображении, поэтому облегчение не наступает.

Когда перед вами не стоит реальная угроза, ум начинает интерпретировать страх иначе, представляя, что *может* случиться плохого. Как мы уже успели убедиться, стоит только уму начать блуждать в поисках воображаемых несчастий, он без труда заполняет пробелы и сам отвечает на свои вопросы. Его ответы недостоверны, но, так как ум терпеть не может неопределенность, он все равно делает прогнозы, не заботясь об их точности. Оправданное эволюцией адаптивное чувство страха, которое в среде с немедленной отдачей спасало наших предков жизнь, сегодня превратилось в хроническое беспокойство и тревогу о том, чего в реальности не существует в относительно безопасном мире.

Кажется, что мы беспокоимся о фактически происходящих с нами событиях, потому что байки ума переплетаются со входящей сенсорной информацией. Давайте представим, что моя мама однажды увидела

остаток на счете на квитанции из банка. Цифры на квитанции — это объективная вещь из окружающего мира, которую воспринял ее ум. Но буквально все, чем ум занимался с того момента, было креативным процессом, нацеленным на обретение смысла и определенности. В одно мгновение он подсчитал рост текущих расходов или представил, как сумма на счету исчезает и никогда не вырастает снова. Отталкиваясь от нулевого баланса (существовавшего только в воображении), ум творчески домыслил следующие этапы — например, нам не хватает денег на еду и одежду, у нас отнимают дом. Так как ум любит наделять происходящее смыслами и связывать его с нами, ум моей мамы без колебаний сделал предположение, что цифра на бумажке означает для нашего будущего.

Мы отправляемся в мысленное путешествие, пока ум опутывает нас детализированными и эмоциональными историями. Не успев опомниться, мама уже увидела, как мы живем под мостом, питаемся консервами, носим одежду с чужого плеча, и даже не заподозрила, что все это плоды ее воображения. Казалось, что так выглядит неизбежная реальность.

Учитывая ее психическое состояние и наивную веру в то, что тяжелые, страшные чувства рисовали перед ней не вымысел, а факты, она думала, что, вероятнее всего, ее беспокойства оправдаются.

Ум создает нашу реальность и потом говорит: «Я этого не делал». Он приводит то, что считает доказательством, и объявляет: «Эта цифра реальна!

Посмотри, написано черным по белому!» В испуганном состоянии мы, не сомневаясь, принимаем эти тревоги за правду.

Когда ваши представления сбываются во внешнем мире — как если бы мы с мамой и сестрой потеряли дом и оказались под мостом, — это происходит не потому, что ум обо всем знал заранее. Жизнь разворачивается от момента к моменту — будущего не существует. Есть только ум, который прямо сейчас выдумывает истории и образы и проецирует их на то, что ждет «впереди», на «будущее».

«Впереди» и «будущее» — не реальные вещи, а созданные умом концепции. Это мысли.

Когда мне исполнилось шесть, я уже научилась первоклассно беспокоиться. Долгие годы я представляла, как мама умирает в аварии на дороге. Каждый раз, когда она оставляла нас с няней на вечер, я была уверена, что она больше никогда не вернется. Я заставляла себя не спать до тех пор, пока не откроется дверь гаража и свет фар не заблестит в окне моей комнаты.

Я беспокоилась, как мои близкие себя чувствовали, переживала за животных, друзей и оценки в школе. Я беспокоилась о своем здоровье. Бывает же, что у детей моего возраста обнаруживают опухоли в мозге?

Ум так часто обращался к этим темам, что со временем они превратились в белый шум — точно так же я привыкла не замечать грохот поезда, который проносился мимо моих окон. Хотя я не всегда слышала

свои тревоги как осознанные мысли, я их чувствовала. Я ощущала беспокойство в форме нервных подергиваний, тошноты, головной боли, кошмаров и бессонницы.

Если бы я знала, как устроены чувства, то заподозрила бы, что они подменяют истину воображаемыми сюжетами. Но я не знала принципа работы чувств, поэтому физическое и эмоциональное тревожное состояние стало еще одним поводом для беспокойства. Чем сильнее я тревожилась, тем правдивее и жизнеспособнее казались мои страшные предположения, тем серьезнее я к ним относилась.

Если бы у мамы были нужные знания, она бы тоже увидела в своих чувствах подсказку, что это все обман. Но знаниями она не располагала. Правда противоположна этим ощущениям, она противоположна тому, что нам говорят.

Беспокойство маскируется под здравый смысл и заставляет происходящее казаться сложнее и запутаннее, чем на самом деле. Я часто слышу, что некоторые люди считают беспокойство полезной привычкой. «Я знаю, что беспокоюсь больше, чем следует, — говорят они, — но немножко поволноваться бывает полезно, правда? Так я готовлюсь к решению реальных проблем».

Нет.

Все действия ума — его *попытки* помочь вам сохранить жизнь. Предрасположенность к негативному мышлению и постоянные предположения в широком смысле способствовали выживанию видов. Но само

по себе беспокойство не приносило пользы тогда, не приносит и сегодня. Тревожность не подготовит вас к решению проблем, потому что вы беспокоитесь о воображаемых проблемах. Беспокойство — не защита. Все как раз наоборот, оно наводняет ум страшными сценариями и привлекает все ваше внимание, поэтому становится сложнее мыслить творчески и руководствоваться здравым смыслом. Беспокойство — это сигнал тревоги, который срабатывает, когда мы погрузились в мысли.

Готовиться заранее полезно, но беспокоиться — нет. Ум тревожится только потому, что таким его сделала эволюция.

Что, если поводы для беспокойства вашего ума не имеют ничего общего с реальностью?

УМ СРАВНИВАЕТ

После выхода книги *The Little Book of Big Change: The No-Willpower Approach to Breaking Any Habit* («Маленькая книга больших перемен. Ненасильственный подход к избавлению от любых привычек») я организовала онлайн-школу *The Little School of Big Change* (Маленькая школа больших перемен), чтобы помогать людям со всего мира обретать свободу от нежелательных привычек и тревожности. Все новые ученики проходят шестинедельный курс, а после завершения вступают в сообщество выпускников.

Я руковожу Маленькой школой больших перемен с 2017 года. За это время через нее прошли несколько тысяч человек почти из пятидесяти стран мира, и у каждого были свои привычки и тревоги. Однако все, что происходило в течение шести недель, оказывалось поразительно предсказуемым. Это прекрасная иллюстрация работы любого ума.

Большинство людей приходят на курс воодушевленными, но с некоторой примесью здорового скепсиса. Они понимают, что отправляются в путешествие, которое будет совсем не похожим на все предыдущие.

Но ведь они много всего перепробовали и так и не получили желаемого результата.

Первые две недели ученики в основном открыты и любознательны. Они размышляют о том, что раньше не приходило им в голову, например кто они на самом деле вне ограничений внутреннего повествователя или что привычки и тревоги — не проблемы, а решения, возвращающие их к истине. Вначале мы обсуждаем, что свободу нельзя создать умом — она уже существует за его пределами. Ученики начинают намного меньше, чем раньше, обращать внимание на приходящие мысли и чувства. Когда участники курса начинают видеть работу ума, у многих внутренний голос замолкает, пусть даже на короткий момент.

К концу второй недели некоторые ученики уже видят колоссальные перемены. Другие не замечают существенных изменений, но у них появляется чувство, что теперь стало по-другому. У них слегка меняются самовосприятие и понимание своего опыта.

И всегда найдется группа людей, которые еще не успели пережить никаких инсайтов. Некоторых вдохновляет опыт одноклассников, а другие начинают переживать, что отстают от коллектива. В целом все ученики воспринимают происходящее спокойно. В конце концов, это лишь вторая неделя.

На третьей неделе ум начинает серьезно беспокоиться о прогрессе.

Я не знаю, почему именно на третьей. Может быть, ум в состоянии вынести две недели обнадеживающей

неизвестности, а после начинает требовать ответов. Может быть, потому, что мы приближаемся к середине курса и, по мнению разума, его хозяин должен уже достичь какого-то (намеченного самим умом) уровня. Может быть, ум представляет финишную черту и в страхе делает различные предположения, чем для него кончится эта затея.

Я не знаю, в чем причина, но так происходит каждый раз. К третьей неделе ум начинает сравнивать себя с другими, кидаясь в крайности. Сравнения, прогнозы и ожидания прорываются из него с большой силой.

«Кажется, уже что-то начинает происходить, но я совсем не испытываю (таких-то и таких-то) озарений».

«Я чувствую себя не так, как предполагал. Я делаю что-то неправильно?»

«Ура, до меня наконец-то дошло!»

«Кажется, что все остальные ушли намного дальше, чем я».

Так работает наш ум.

Он считает, что его выживание — а точнее, *ваше* выживание — зависит от того, насколько хорошо он знает вас и ваши слабости, чтобы спасти от будущих неудач. А его любимый инструмент для предсказания будущего — это сравнение.

Сравнением ум пользуется, чтобы закрепить свою позицию как безопасную и достаточную. Для ума вы находитесь в безопасности, только если знаете, что

вас ждет впереди. Вы достаточно хороши, только если выгодно выделяетесь на фоне других или превосходите ожидания (также созданные вашим умом).

Постоянное сравнение не приносит пользы и не может даже претендовать на правдивые результаты. Вы обращали внимание, как часто вы побеждаете в игре на сравнение? Довольно редко. Мозг со своей предрасположенностью к негативному мышлению раздувает то, что он считает вашими слабостями, и закрывает глаза на все положительное. Мы думаем, что сравнение дает нам точную информацию, но это не так. Это недопонимание может выставить вокруг нас очень узкие рамки.

Сравнения на третьей неделе могут помешать участникам курса Маленькой школы больших перемен в обучении, потому что, по правде говоря, *все* участники прекрасно справляются, пока ум не принимается осуждать и сравнивать их успехи.

К одним уже начало приходить полноценное понимание того, кто мы есть на самом деле и как работает ум, а к другим еще нет, но так всегда и бывает. Если какой-то ученик пока не может переварить информацию, то я и мои коучи работаем с ним индивидуально, чтобы глубже разобрать затруднения. Чаще всего нашей поддержки достаточно, чтобы он увидел то, что раньше никак не мог разглядеть. И в этом заключается главная идея курса. По моему замыслу, ученики не обязаны идти в ногу и прекрасно справляться со всеми этапами наравне с другими.

То, к чему участники курса приходят за первые две недели, ничего не значит для них, их будущего или вероятности отделаться от привычек и тревоги. Но как только ум начинает выдумывать список *обязательных* достижений и сравнивать вас с остальными, все идет наперекосяк. «Опережать» и «отставать» — это концепции, созданные и описанные умом. Когда мы принимаем их за правду, то страдаем от неуверенности в себе.

А что происходит дальше, вы и так знаете, верно?

Представьте, что, по мнению ума, Бекки отстает. Бекки пришла с идеей, что успешное избавление от привычки будет выглядеть определенным образом, но ее опыт не совпал с этими ожиданиями.

Беззащитность и неудача Бекки выглядели для ума, одержимого идеей выживания, вполне реальными угрозами. Чтобы защитить ее, ум стал говорить успокаивающим тоном: «Наверное, это не для тебя». Он составил список признаков, по которым она отличалась от остальных, что «убедительно» говорило о ее неспособности пережить опыт, как у других участников курса. Так Бекки получила мнимое объяснение своей печальной успеваемости, и уму это очень понравилось. Если у нее ничего не получится, он хотя бы будет знать почему.

В конечном счете ум Бекки заявил: «Наверно, тебе стоит уйти с курса и потратить энергию на что-то другое». Ее ум полагал, что она критически близко подошла к полному провалу и для нее же будет лучше уйти прежде, чем это случится. Бекки отстранилась

и перестала обращаться за поддержкой, чтобы не допустить разочарования. Так как Бекки перестала проявлять интерес, нам стало сложнее ее поддерживать и ее страх неудачи превратился в самоисполняющееся пророчество.

Но проблемы не было. Ум Бекки выдумал правила, определяющие успех и неудачу. Он выдумал игру целиком.

Другие студенты в ситуации Бекки продолжают приходить на занятия и проявлять интерес, но если внутренний рассказчик убеждает их, что ничего не сработает, то диалог с ним может помешать им учиться дальше. Очень сложно услышать что-то новое, когда на тебе шлем из мыслей «я не понимаю» и «со мной такое не работает». Мы видим только то, что ожидаем увидеть.

С другой стороны, даже ученик, который глубоко разобрался в теме и вышел в лидеры в этой «сравнительной гонке», может споткнуться о правдоподобно выглядящие сравнения. Ум может превратить статус лучшего в классе в новую идентификацию, дополненную своим набором выдуманных ожиданий. Человек потеряет способность к непредвзятому исследованию себя, потому что его ум будет убеждать его, что он особенный, что он должен прочно закрепиться на вершине, что ему есть что терять. Все это мешает обучению, если ошибочно принимается за правду.

С помощью сравнений ум пытается пригвоздить вас к месту, чтобы вы наверняка оказались способным

к выживанию. С помощью сравнений ум пытается просчитать будущее, чтобы избежать сюрпризов.

Но вас и жизнь невозможно просчитать. Вы и жизнь всегда находитесь под защитой и бурно развиваетесь. Мы понимаем это, когда поднимаемся над суетливыми сравнениями ума.

Вы замечали, что ум любит сравнивать вас с другими людьми и выдумывать стандарты? Вы можете представить, какой бы была ваша жизнь, если бы эти сравнения не казались личностными и правдивыми?

ГЛАВА 17

УМ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМЫ

Мэттью работал в отделе маркетинга в сплоченной команде и дружил с коллегами. Ему нравилась его профессия, а особенно возможность проявлять творческий подход и браться за решение сложных проблем. Плюс ко всему коллеги были ему как семья. Он не мог и мечтать о лучших условиях труда.

Но однажды возникло недопонимание.

Его команда получила от нового клиента крупный проект, который должен был вызвать широкий общественный резонанс и привлечь внимание. Ставки были высоки, и все выкладывались по полной. Маркетинговый ход, над которым работал Мэттью, по всем признакам должен был выстрелить. Он нравился коллегам, нравился заказчику, и все были уверены, что после запуска его хорошо воспримут покупатели. Но Мэттью прямо перед стартом кампании показалось, что в рекламе что-то не стыкуется. Он принял

единоличное решение внести изменения в последний момент.

Мэттью сделал то, что ему казалось правильным, но коллеги посчитали его действия превышением полномочий и неуважением к остальной команде. Они заявили, что Мэттью поставил проект под удар и подорвал их доверие.

После этого отношения с коллегами разладились. У них стали возникать новые недоразумения на профессиональной почве, и в конечном счете Мэттью попросили уйти с должности. Мэттью перешел в другую компанию, но работа там была менее творческой и не особенно ему нравилась.

Это произошло три года назад, но он до сих пор не может перестать об этом думать.

«Как они могли понять меня иначе? Как простое недопонимание могло довести до такого? Какой была бы моя жизнь, если бы этого не произошло?»

«Почему я до сих пор думаю об этом, хотя прошло уже три года? Мне нужно разрешить этот вопрос, чтобы обрести покой?»

Ум Мэттью работал на пределе возможностей, чтобы решить эту проблему. Но вы заметили, как вместе с тем его ум *создавал* проблему в реальном времени? Да, то событие произошло три года назад. Но 100 процентов его нынешних страданий исходит из отождествления себя с мыслями, воспоминаниями и сценариями разных вариантов «что, если», которые его ум сочиняет *сегодня*.

Переживание Мэттью по поводу его проблемы — это проекция ума. Он решил, что все должно быть не так, как на самом деле. После того как ум выплевывает все, чем недоволен, он бросается назад, чтобы разгрести устроенный им беспорядок.

Так работает ум. Эмоциональные переживания создаются в разуме от ситуации к ситуации. Воспоминания — творческий процесс, протекающий в настоящем моменте, и это единственное место, где что-либо может происходить. Сюжеты историй, в которые угодил Мэттью, касались события из прошлого, но это всего лишь субъективная сюжетная линия. Память — новая мысль, принадлежащая настоящему моменту. Весь опыт создается в реальном времени и подвержен процессу постоянного изменения.

Ради защиты и выживания ум устремляется к нерешенным делам и пытается навести в них порядок от вашего имени. Когда вы, лежа в кровати, мучаетесь бессонницей, ум способен создать много счастливых воспоминаний, но вместо этого он цепляется за проблемы, которые хочет решить. Так поступал ум Мэттью. Он снова и снова проигрывал то недоразумение и вел диалоги с воображаемыми людьми. Заново воспроизводя разногласия, он выступал в его защиту, как будто участвовал в реальной дискуссии. Ум находит вопрос, который доставляет вам наибольший дискомфорт, и помогает устранить его. При этом он забывает, что минуту назад вы чувствовали себя прекрасно,

пока он не начал воскрешать прошлое и разбираться с ним.

Ум не может просто перелистнуть страницу, потому что, по его мнению, так ситуацию оставлять нельзя. Всегда можно добиться большего — больше сделать, больше решить, больше исправить. Прочнее закрепить вашу личность, надежнее охранять вашу безопасность.

Здесь может возникнуть опасность запутаться. Так как ум любит четкие, черно-белые формулировки, ваш разум, возможно, воспринял мои слова так: в воспоминаниях и мыслях нет никакой ценности. Но это не всегда правда. Иногда, когда ум заново прокручивает старые недопонимания, на вас снисходит озарение и вы начинаете смотреть на ситуацию с другой стороны. В этом случае можно сказать, что старые воспоминания сослужили добрую службу и позволили вам посмотреть на произошедшее свежим взглядом.

Но возможность взглянуть по-новому возникла *не из-за* заезженной пластинки в уме. Ум не додумался до ясности сознания.

Ясность сознания приходит из пространства, лежащего *за* монотонными повторениями ума, из бесформенного простора за границей доводов и зацикленных историй. Она приходит из бесконечности, которая и есть ваше подлинное «я».

Одна из моих любимых цитат, приписываемая Эйнштейну, гласит: «Интуитивный ум — это

священный дар. Рациональный ум — верный слуга. Мы создали общество, которое почитает слугу и позабыло о даре». Концепция «интуиция» понимается разными людьми по-разному, но для меня интуиция — это еще один способ говорить об истинном «я». Это та же чистая энергия, которая является источником всего. Она вырастает в нас как что-то уже давно знакомое, независимое от логики и резонанса левого полушария.

Гонящийся за своим хвостом ум не спасает положение так, как он об этом говорит. Он скорее подстрекает, уклоняется от обвинений и присваивает заслуги, но не спасает. Если ваш ум настолько умело решает проблемы, то где он, спрашивается, был, когда проблема разворачивалась в реальном времени? И если он настолько умный и способен ясно мыслить, то зачем ему так часто повторяться?

Мэттью обратился ко мне ближе к концу своей мыслительной бури. «Так странно, — признался он, — даже когда мой ум возвращается к событиям трехлетней давности и утверждает, что ситуацию нужно решить, мне кажется, что я понимаю больше него.

Я знаю, что пережевываю старые впечатления, но в конце концов это прекратится. Чего я не знаю, так это почему мне приходится не спать ночами и на следующий день продолжать прокручивать эти мысли в голове, если я понимаю больше него.

Как будто я верю, что продумывание ситуации со всех возможных ракурсов чем-то мне

поможет. Хотя, как я уже говорил, я понимаю, что это не так».

Я напомнила Мэттью, что его мозг грызет это событие, как собака — кость. Собаки грызут кость, чтобы дать выход энергии. Этот процесс их успокаивает и стимулирует. Он не подразумевает достижение результата, просто им хочется этим заниматься.

То же можно сказать и об уме. Он пережевывает события, проигрывает их заново, пока не затошнит. Это стимулирует и дает ощущение продуктивности и актуальности. Таким способом ум заботится о вас. Если он может решить еще больше проблем или обеспечить еще больше уверенности, то он спасет вам жизнь.

«Странно только, что ты считаешь себя тем, кто пережевывает все эти мысли, — ответила я Мэттью. — *Ты* понимаешь больше, но не *ты* пытаешься решить проблему трехлетней давности, которой уже не существует. Этим занимается твой ум».

Чувства показывают нам, что ум намеревается предпринять. Мэттью испытывал тяжелое, непонятное, повторяющееся чувство пережевывания прошлого. Это ощущение сигнализировало, что ум застрял. Разум Мэттью заиклился на мысли, которая выглядела правдоподобно, но объективно с правдой не имела ничего общего. Не существовало реальной проблемы, которую Мэттью должен был решить. Были только сотворенные умом мысли, которые он называл

проблемами, и попытки справиться с этими вымышленными проблемами.

В действительности решать было нечего. Мысли приходят и уходят, решений для них не требуется.

Замечали ли вы, что ум сам служит источником тех проблем, которые пытается решить? Обратите внимание, как он ищет проблемы, которые может решить от вашего имени.

УМ СЧИТАЕТ, ЧТО МЫ НИКОГДА НЕ ДОСТИГНЕМ СОВЕРШЕНСТВА

Бетани окончила Юридическую школу Колумбийского университета в числе отличников. Она работала редактором журнала *Columbia Law Review* и проходила такие стажировки, о которых ее одногруппники только мечтали. После окончания университета она сдала экзамен на право заниматься адвокатской практикой с первой попытки и получила должность в престижной международной компании в бостонском офисе. Учитывая, что она посвящала работе от семидесяти до восьмидесяти часов в неделю, можно подумать, что она обожала свое дело.

Она его ненавидела.

В день нашей первой встречи она поделилась, что стала юристом из-за предположения, что в качестве сотрудника юридической фирмы почувствует себя увереннее. Ее ум создал образ: она достигает нужного

уровня профессионального и финансового успеха, который приводит к непоколебимой уверенности в себе. Этот уровень успеха должен доказать всем — прежде всего самой Бетани, — что она достаточно хороша. Она надеялась, что, как только у нее все получится, ум наконец-то успокоится.

Но это так не работает. Напротив, с каждой новой покоренной ступенькой к успеху и престижу ум Бетани поднимал планку. Он отодвигал финишную черту.

Когда продвижение по карьерной лестнице не принесло уверенности, которую ей обещал ум, Бетани начала участвовать в беговых марафонах. Оставленные за плечами километры и медали тоже не придали уверенности, поэтому она начала путешествовать. Она совершила паломничество в Индию и ездила в Норвегию смотреть на северное сияние. Оба путешествия она выбрала по критериям успешной жизни в соцсетях, в надежде, что они помогут ей наконец обрести покой. Но этого не произошло.

Все действия Бетани были попыткой избавиться от «недостойности», на которую то и дело указывал ее ум. Она *сейчас* недостаточно преуспевает, она *пока* не может расслабиться, но *когда-нибудь*...

Все мы слышали напутственные речи о том, что нужно заниматься любимым делом и следовать зову сердца. О «жизни в моменте» мы читаем на магнитах на холодильнике и в мемах из социальных сетей. Я знаю, это звучит знакомо и уже превратилось в клише, но все же послушайте. В жизни, где вы как белка

в колесе гонитесь за когда-нибудь, вы никогда не будете удовлетворены своими достижениями. Ум этого не допустит.

Разум никогда не скажет, что вы достаточно поставились. Ум не может принять решение, что с вас достаточно — наступило идеальное время наслаждаться жизнью, потому что он так *не* работает.

Ум никогда не согласится с тем, что можно без опаски замедлиться, остановиться и отдохнуть. Он занят деятельностью. Разум хочет делать больше, а не меньше. Он хочет производить, а не просто быть.

Для вас никогда не наступит когда-нибудь, потому что такого понятия не существует. «Когда-нибудь» — это концепция, мысль, которую выдумал ум. В тот момент, когда вы чувствуете, что достигли конечной точки, ум начинает искать новый порт назначения.

Во всех умах в разное время разворачивается следующая цепь событий.

Ваш ум говорит: «Надо больше!» и «Недостаточно хорошо!» — и вы смещаете внимание с целостного и умиротворенного настоящего «я» на сообщение о том, чего вам недостает. Настроившись на этот разговор, вы чувствуете неполноценность.

Вы поверили в то, что вам чего-то не хватает, и ваш ум с готовностью приходит на помощь, как и в тот раз, когда в детстве с вами произошло первое страшное событие. Вы ищете идеи, как сохранить безопасность и заполнить вакуум, не осознавая, что иллюзию этой зияющей пустоты с самого начала создал ваш ум.

Ум производит идеи и образы, которые обещают наполнить вас теми ощущениями, которых вы хотите. Ум Бетани создал образ ее самой в безопасности в роли партнера в юридической компании. Мой ум нарисовал для меня похожую картину с правильным бизнесом, правильными отношениями и мной в роли правильной матери. Наш разум постоянно генерирует новые решения созданной им же «проблемы», чтобы вы достаточно преуспели и смогли выжить.

Эти новые решения и образы вызывают приятные ощущения только потому, что ум переключается с «тебе нужно быть лучше» на фантазии об обстоятельствах, где вы лучше себя *проявляете*. Мы живем в порожденных мыслями чувствах и представляем, что заветное «когда-нибудь» окажется приятнее, чем напоминания о том, что нам еще предстоит туда попасть.

Ум уверяет вас, что, достигнув этой точки (где бы она ни была), вы сможете расслабиться и почувствовать себя как дома в собственной жизни. Входной билет туда оплачивается тяжелым трудом и жертвами, которые необходимо принести сегодня. «Оно того стоит», — говорит ум. Ощущение дома, к которому вы стремитесь, всегда находится на расстоянии вытянутой руки.

Вы движетесь к результату, на котором зафиксировали взгляд. Вы чувствуете радость и надежду, когда подходите совсем близко, и ощущаете себя проигравшим, если этого не случается. Бетани повторяла этот путь снова и снова с постоянно меняющимися целями и результатами.

Ваши эмоциональные американские горки всего лишь отражение приливов и отливов мышления, но ум использует их как дополнительное доказательство того, что успех приносит приятные ощущения, а неудача — плохие. Разум Бетани внушал ей: «Ви-дишь, как здорово претендовать на это повышение? Старайся больше, ты уже почти у цели!» При этом мы упускаем из виду, что ум постоянно переопределяет критерии успеха и неудачи. Мы никогда не достигнем цели, еще усерднее работая и получая еще больше похвалы.

Если вы не получите повышение, не пробежите марафон или не выполните любое действие на повестке дня, то будете страдать до тех пор, пока ум не придумает новое «когда-нибудь», к которому вам необходимо прокладывать дорогу тяжелым трудом. Обещание новой цели приносит надежду на улучшение самочувствия. Если вы все-таки добьетесь ожидаемого результата, то удовлетворение на удивление быстро пройдет. Ум тут же выдумает новое «когда-нибудь», к которому вам необходимо прокладывать дорогу тяжелым трудом. Вы вернетесь к началу: пока недостаточно, переходим к следующему*.

* Мы склонны переоценивать длительность удовлетворения после достижения цели и продолжительность недовольства после негативного исхода. Чувства не длятся долго, но нам трудно помнить об этом, когда мы прогнозируем свое будущее (Wilson and Gilbert, 2003). *Прим. авт.*

Результаты исследований нейрочеловеков говорят о том, что из девяти основных инстинктов человеческого мозга (гнев, страх, паника, горе, материнская забота, удовольствие, продолжение рода, игра и исследование) преобладает инстинкт исследования.

Большинство млекопитающих получают вознаграждение в виде дозы дофамина за исследование окружающей среды, продумывание наперед и поиск (Panksepp, 2004).

Мозг эволюционировал для того, чтобы заглядывать вперед и предсказывать. Это не значит, что мы должны поддаваться заблуждению, что следующее достижение удовлетворит нас надолго. Просто это причина, по которой ум находится в постоянном поиске.

Если стремление к следующему «когда-нибудь», которое обещает счастье полной самореализации, заложено в работе мозга, то есть ли у нас шанс освободиться от этого процесса?

Есть свет в конце тоннеля: шансы весьма велики. Потому что мы уже свободны. Мы просто не осознаем этого, когда забываем свое подлинное «я» и доверяем навязчивым мыслям.

Мы осознаем свою свободу, когда *видим* работу ума. Когда понимаем, что это он повесил перед нами морковку на веревочке. *Вам* могут быть совершенно не близки эти достижения, и они не приносят такого удовольствия, как обещал ум. Просто ум пытается помочь вам крайне бесполезными способами.

С интересом открывайте, кто вы есть на самом деле за пределами целей и страсти, желаний и фантазий. Что, если в вас уже, прямо в эту минуту, есть уверенность и внутренний покой, о которых вы всегда мечтали? Что, если вы не замечаете их потому, что вас загипнотизировал ум своими планами по улучшению?

Никакие достижения, успехи, любовь, восхищение, деньги, еда, алкоголь и материальное имущество не заполнят зияющую пустоту, потому что пустоты не существует. Ничего из этого не помогло Бетани так же, как не поможет никому из нас. Мы можем свободно наслаждаться достижениями, успехом, любовью, деньгами, едой, алкоголем и материальными благами, но они не придадут уверенности в себе и длительного удовлетворения. Это просто вещи, которым можно радоваться или нет.

Кстати, Бетани больше не работает юристом. Колесо, в котором она крутилась, довело ее до эмоционального выгорания, хронической усталости и булимии, поэтому последние два года ей пришлось посвятить познанию себя и изучению работы ума.

Сейчас она живет на ферме и ждет первого ребенка. Они вместе с мужем восстанавливают и продают старые деревенские дома в пригороде Массачусетса. Она уже давно не ездит в экзотические путешествия, так как поняла, что отдых в палатке недалеко от дома ей нравится больше.

Когда она замечает, что ум начинает рассказывать про «когда-нибудь», она благодарит его за помощь,

но больше не гонится за этими пустыми словами. Ее жизнь становится тем лучше, чем больше она позволяет ей протекать естественно и закономерно сегодня, а не когда-нибудь.

Чем бы вы предпочли заниматься, если бы знали, что вы всего достойны безотносительно того, кем вы работаете и каких профессиональных успехов достигли?

УМ ДРАМАТИЗИРУЕТ

Наш ум любит решать проблемы, сравнивать и противопоставлять, взвешивать за и против, выдумывать морковку «когда-нибудь» и манить нас ею, обещая долговременное удовлетворение. Но, пожалуй, больше всего ему нравится драматизировать. У него это очень хорошо получается.

Удивительно, но его драматизм крайне тяжело распознать. Ум дополняет свой рассказ развернутыми комментариями, предысторией и эмоциями таким образом, что его слова не кажутся излишне драматичными или утрированными. Все выглядит так, словно трагедия разворачивается в жизни, во внешнем мире, а никак не в уме. Ум восклицает: «Кто сгущает краски, я? Да я просто говорю как есть».

Моя дочь Уиллоу играет в молодежном театре. Этот театр напоминает мне ум.

На репетициях дети не просто говорят громче обычным тоном, они буквально кричат со сцены деланным театральным голосом. Они переигрывают.

Их реплики и движения утрированы, наполнены драматизмом. Они не просто красятся для выступлений, они накладывают грим толстым слоем, чтобы его хорошо было видно зрителям. Они не просто включают на сцене освещение, они ослеплены ярчайшим светом рампы.

Все излишне подчеркнуто ради эффектности. Так же делает наш ум.

Я не имею в виду, что в вашей голове постоянно разыгрывается «Вестсайдская история», я лишь говорю, что ум от природы хороший рассказчик. Он соединяет случайные колебания энергии и сюжеты с входящей сенсорной информацией и превращает их в великолепную постановку. Он создает жизненные, реалистичные впечатления, виртуальную реальность, которая не кажется виртуальной.

Вы замечали, как ваш ум любит нагнетать обстановку?

Недавно у меня был очень насыщенный месяц. Я завершала шестинедельный курс в Маленькой школе больших перемен, что уже само по себе подразумевает занятость на полный день, так как мы оказываем студентам огромную поддержку. У меня было три командировки в разные концы Соединенных Штатов и одна в Великобританию. Дома Уиллоу три раза в неделю по вечерам ходила в театр на репетиции. Сын Миллер три раза в неделю ходил на тренировки по футболу и участвовал в матчах по выходным. А мужа, который

обычно возит детей и готовит ужин, вызвали работать сверхурочно, потому что один из коллег попал в больницу.

Не ожидала, что на меня столько всего навалится. По правде говоря, не один раз за тот месяц я была на пределе и чувствовала, что так больше не могу.

Но мне удалось в Великобритании завести друзей на всю жизнь, замечательно провести время с семьей на соревнованиях по футболу и во время перелетов пообщаться с отзывчивыми, добрыми людьми. Мы с мужем старались импровизировать, и, даже если ужин представлял собой сэндвич в машине по дороге на репетицию, нас все устраивало. Я чувствовала себя в настоящем моменте и за тот месяц часто испытывала любовь и благодарность.

Когда знакомые говорили: «Как ты со всем справляешься? Наверно, ты совсем без сил», мой ум немедленно хватался за эту мысль и пытался выжать из нее максимум драмы.

«Господи, да они правы, — думала я. — Мне нужно научиться отказывать людям».

Но иногда я слышала комментарии своего ума и понимала, что не придаю им значения. Даже в тот момент, когда ум выдавал драматические трактовки моего расписания, я ощущала внутри покой и подлинное «я». Тихий голос говорил мне: «Нет, все не так уж плохо».

Иногда в течение этого сложного месяца я анализировала происходящее. Смотрела на календарь,

подсчитывала, что я уже сделала и сколько еще предстоит. Но чаще я этого не делала.

«Месяц» — это концепция. Жизнь не знает, какой сегодня день недели. Жизнь не знает, в какой стране вы проснулись вчера и где окажетесь завтра. Жизнь не знает, сколько вам удалось поспать и какого ребенка к какому времени нужно отвести на занятия.

Жизнь всегда здесь и сейчас. С другой стороны, ум любит такие фигуральные концепции, как «месяц», «занятость», «время». Уму нравится отслеживать эти понятия и вплетать их в драматические истории с точными цифрами. Вот так он подсчитывает сон: «Если я лягу спать сейчас, я смогу поспать шесть часов», километры: «На этой неделе я преодолел двадцать тысяч километров», время с семьей: «На этой неделе нам удалось всем вместе поужинать всего два раза».

Ум делает подсчеты очень умело, и вылетающие из него результаты как будто предполагают серьезные, но на самом деле выдуманные последствия: «Быть в постоянных разъездах отдельно от семьи — это ни к чему хорошему не приведет» или «Ты уже измотана недосыпом и дальними перелетами».

Таким образом, я целый месяц наблюдала за приливами и отливами драматизма своего ума. Я видела, как он сам создает и решает свои уравнения. Наблюдала, как он оживляется, когда кто-то с сочувствием говорит о том, сколько я всего успеваю. Смотрела, как

ему хочется вскочить со словами: «Я знаю, мне *так* тяжело!»

Он убеждал меня, что я заслуживаю отдыха, даже если мне не хотелось отдыхать. Он хотел поощрить меня пищей, перерывами и другими приятными занятиями, которые сами по себе приносят удовольствие, но в том случае они лишь были частью истории моего ума «жизнь невыносима, но когда-нибудь ты получишь утешение, и все станет лучше». Несомненно, человеку нужны пища и отдых, но, если это настоящие физические потребности, мы утоляем их инстинктивно, а не получаем в качестве вознаграждения от ума за свои заслуги.

Я наблюдала за умом из пространства *за пределами* его спектакля, находясь за границей концепций и обобщений. Наблюдала, стоя на гладкой поверхности океана, как он поднимает волны. С той позиции жизнь совсем не казалась трагической постановкой. Это была просто жизнь, в каждый момент которой разворачивалось нечто новое.

Мой ум до сих пор склонен преувеличивать, но чаще я вспоминаю, что это всего лишь его обязанность. Когда он говорит: «Не могу поверить, что он это сказал!» или «Давай я расскажу тебе, какой у меня был сумасшедший день!» — мне бывает весело делиться этими излишне театрализованными историями, но я знаю, что это всего лишь выдумки. Для меня они больше не отражают подлинную суть происходящего.

Мы не можем контролировать драматизм в тот или иной момент, но если мы знаем, что это лишь склонность ума — сгущать краски, то все преобразается.

Как больше всего любит драматизировать
ваш ум?

Часть III

Форма и ее отсутствие

ГЛАВА 20

НА КОНВЕЙЕРЕ

Во времена моего детства в пригороде Детройта каждый третий человек работал на одном из автомобильных заводов «Большой детройтской тройки» — Chrysler Group, General Motors или Ford Motor Company. У всех моих друзей папа, тетя, дядя или сосед работали в автомобильной индустрии. Многие из них трудились на конвейере.

Они серьезно относились к тому, что производят. На линии сборки корпуса грузовиков отличались от корпусов легковых машин, части двигателей отличались от бамперов, которые были непохожи на зеркала заднего вида, а машины Ford отличались от GM и не походили на Chrysler.

Но в глубине души работники заводов понимали, что у них больше сходств, чем различий, независимо от выходящего с конвейера продукта. Люди объединялись на уровне процессов — они все приходили на завод, работали с материалами, которые превращали в транспортные

средства, — но не на уровне результатов. Их связывал опыт работы на конвейере. А готовые объекты, которые выходили с производственной линии, к делу не относились.

Обращаясь к эмоциональному опыту человека, необходимо изучить, *как мы все устроены и как работает любой ум*, чтобы начались изменения. Так, мы принимаем за ориентир стабильный, универсальный процесс, а не временную, мимолетную форму.

Наш ум беспокоится, предугадывает, определяет и создает. Существует огромное число вариантов того, чем может быть занят определенный ум в определенный момент. Результатом работы ума может оказаться что угодно, приправленное воспоминаниями, страхами, привычкой, условностями и вагоном подробностей.

В этот самый момент мой ум беспокоится о том, поймет ли эту книгу кто-нибудь, кроме меня. Ум моего сына создаст красочные фантазии о том, как он забивает мяч с первого удара в последнюю минуту решающего матча на чемпионате по футболу. Ум мужа прогнозирует, как пройдет предстоящий визит к его родителям. А ум моей дочери просчитывает вероятность того, кто — я или папа — отпустит ее поехать на велосипеде к подружке в трех кварталах отсюда. Эти особенности составляют наше впечатление от жизни в данный момент. Переживания кажутся каждому из нас очень личными и реальными, но стоит разок повернуть калейдоскоп, и за одну

наносекунду ум каждого из нас переключится на что-нибудь другое.

Мы живем в творческом *процессе* жизни, а не только в сиюминутном ее творении.

На всех конвейерах что-то производят. Для этого они предназначены. Двигатели, бамперы, зеркала заднего вида, пластиковые бутылки, жевательную резинку, пулеметы. Каждый человеческий ум тоже что-то производит. Тот факт, что мы все *думаем*, гораздо более универсальный и фундаментальный, чем *содержание* наших мыслей в тот или иной момент. Тот факт, что мы все постоянно *испытываем* чувства, имеет гораздо большее значение, чем сами *чувства* в тот или иной момент.

Стоит только бросить кости, покрутить барабан, повернуть калейдоскоп на полградуса, подложить новый материал на конвейер, и результат будет совершенно другим. Но производство постоянно меняющихся продуктов идет непрерывно.

Я не пытаюсь обесценить *содержание* эмоционального опыта человека. Все линии сборки производят определенные изделия, также все умы производят определенные мысли. Какие именно — беспокойство, фантазии, предположения, предпочтения, надежды, мечты, воспоминания, страхи, — определяет самый что ни на есть человеческий опыт. Мысли нельзя недооценивать и сбрасывать со счетов.

Но вы замечали, как мы склонны заикливаться на *содержании* мыслей и сколько страданий это нам

приносит? Когда мы теряем сон от переживаний о будущем, когда пытаемся преодолеть навязчивые мысли, когда цепляемся за чувство, что длящаяся десятилетиями депрессия никогда не пройдет и перемены не дадут надежды, мы видим только результат — содержание наших переживаний, которые как будто окончательно и бесповоротно определяют наше «я» и качество нашей жизни.

Когда на стене появляется тень, напоминающая монстра, мы знаем, что монстр всего лишь временная форма, которую принял свет. Эта форма выглядит пугающе, но она непостоянна. Когда мы обращаем взгляд к сути, то перестаем так сильно цепляться за форму, и если мы прекращаем крепко держаться за чудовище на стене, то оно исчезает в изменившемся свете. То же самое касается наших страхов и комплексов. Они преобразуются и меняются, приходят и уходят из центра внимания гораздо быстрее, чем заставляет верить наш ум.

Ум работает как конвейер. Так уж он устроен.

Мы обретаем свободу, когда понимаем: пусть в данный момент нам не нравится проходящая через нас временная форма, по конвейеру на ее место уже движется другая.

Задумайтесь о том, что не *содержание* мыслей и чувств, а факт *возникновения* мыслей

и чувств помогает взглянуть на свой опыт в истинном свете.

Если мы сосредоточимся на том, в чем мы похожи, разве это не мешает нам чувствовать свою уникальность и неповторимость?

ГЛАВА 21

ВЗГЛЯД НА ТО, ЧТО НИКОГДА НЕ ИЗМЕНИТСЯ

Сейчас шесть утра, я на занятии по хот виньяса йоге, удерживаю позу дерева. Я стою на левой ноге, а правой стопой упираюсь во внутреннюю поверхность левого бедра. Руки вытянуты вверх, как ветви дерева.

Я начинаю смотреть по сторонам и тут же понимаю, что зря. Как только мои глаза пришли в движение, тело вслед за ними тоже зашевелилось. Нога и корпус заваливаются то вперед, то назад, но я напрягаю мышцы и снова нахожу равновесие.

«Выполните *дришти* — направьте невидящий взгляд на какой-нибудь неподвижный объект», — говорит инструктор.

Я выбрала точку на белом деревянном плинтусе, где пол переходит в стену примерно в двух метрах от меня. Как только я сфокусировала взгляд на этой точке, тело выровнялось.

Когда у нас есть возможность смотреть на что-то неподвижное, мы становимся стабильнее. Мы ощущаем равновесие и безопасность, как в позе дерева, так и в жизни.

Понимание истинного «я» и нашего внутреннего устройства дает стабильность. Мы направляем внимание к непоколебимой основе — к вашей подлинной неизменной сути — покою, любви, мудрости, стойкости и здоровью, которым невозможно причинить вред и которые невозможно отнять у вас. Это сознание, энергетическая суть всех вещей, неподвижно. Как синее небо, которое всегда стоит позади погоды.

Также это знание подводит нас к тому, что постоянно движется и изменяется, — всему остальному.

Наш психоэмоциональный опыт — мысли, чувства и поступки — невозможно поймать и пригвоздить к месту. Точно так же мы не можем ухватиться за плывущие по небу облака, даже если очень постараемся. Когда вы удерживаете взгляд на движущемся объекте, у вас начинает кружиться голова. Вы теряете баланс, стабильность, уверенность, и вам становится страшно.

В жизни мы постоянно удерживаем взгляд на движущихся впечатлениях. Мы сосредоточиваемся на гневных мыслях о соседском дереве на нашей территории, проблемах на работе, личных недостатках, которые необходимо исправить, и от этого теряемся, испытываем стресс и головокружение. Мы теряем центр.

Вместо того чтобы пытаться фокусировать взгляд на постоянно меняющихся переживаниях, выберите своей дришти надежную, стабильную основу вашего существа. Сознание истинной природы — это непоколебимая правда, на которую вы можете опереться. Направьте туда расфокусированный взгляд, и он может не потерять равновесие, пока через вас будут прокатываться волны впечатлений.

Зная, что внутри вас заключена неизменная суть, что, будучи бесформенным, вы играете в формы, позвольте себе свободно исследовать, рисковать, совершать ошибки и испытывать все, что только может преподнести жизнь. Как ребенок, который крепко привязан к оберегающим, любящим родителям. Малыш без опаски приобретает опыт, потому что у него есть надежная основа, к которой он может вернуться. Он живет свободнее, потому что дома его ждет защищенная база.

Вас тоже ждет защищенная база, на которую вы не можете *не* вернуться. Никакие проходящие через вас переживания не задерживаются. Ваше подлинное «я» всегда находится за ними.

Мое любимое толкование слова «дришти» состоит из двух частей. Во-первых, дришти позволяет нам увести восприятие от движущихся объектов. Во-вторых (и от этих слов у меня каждый раз перехватывает дыхание), дришти — это метод самопознания, способ узнать себя и раскрыть истину.

Метод самопознания. Познания подлинного «я».

Способ раскрыть истину. Истина — это то, что неизменно присутствует за пределами постоянно меняющегося опыта.

Обратите внимание, как все внутри и снаружи вас постоянно меняется. Вы не сможете долго удерживать мысль или чувство, даже если постараетесь. Попробуйте разглядеть за постоянным движением свое истинное «я». «Вы» были у себя всю жизнь и никогда не менялись.

ГЛАВА 22

ОБЪЕКТЫ И ПРОЦЕССЫ

Вы объект? Или процесс?

А что вы скажете о психоэмоциональных переживаниях, которые проходят сквозь вас? Они объекты или процессы?

Мысль, в которой звучала благодарность или критика, когда вы посмотрелись утром в зеркало, больше была похожа на объект или на процесс?

Радостное возбуждение, приступ стыда, яркое воспоминание, вкус утреннего кофе, звук любимой песни...

Ваша личность, самоидентификация, физическое тело, жизнь...

Объекты или процессы?

Наблюдение за океаном предлагает множество образов, через которые можно метафорически объяснить наше подлинное «я» и работу человеческих переживаний. Мы не *похожи* на природу, мы и есть природа. Мы энергия всей жизни, которая приняла временную форму думающего, чувствующего человека,

а не дерева или цветка. За исключением временной формы мы ничем не отличаемся от матери-природы. Как сказал персидский поэт-суфий Руми восемь веков назад, мы *и* капля, *и* океан (часто можно встретить неправильный перевод его цитаты «Вы не капля в океане, вы целый океан в капле», который тоже звучит очень хорошо).

В восхитительном документальном фильме *The Secret Life of Waves* («Тайная жизнь волн») показано различие между объектами и процессами. Волны — это временное состояние океана. Они могут быть маленькими или большими, спокойными или бурными, но их форма всегда непостоянна. Они непременно разбиваются о берег, возвращаются к тому, что мы воспринимаем как океан, и затем все повторяется. От океана к волне, от волны к океану (Malone, 2011).

Когда наш ум называет нечто волной, он воспринимает ее как объект. Не потому, что волна им является, а потому, что уму нужно овеществить происходящее, чтобы добиться уверенности и предсказуемости. Для классифицирующего, конкретизирующего ума волна — это объект, отличный от океана и других объектов. Но та вещь, которую мы называем волной, вовсе и не вещь. Это перенос энергии. Это процесс.

Что, если вы тоже процесс?

Ум хочет опредметить все, *особенно* вас. Особенно вашу самоидентификацию, личность, слабости и в меньшей степени сильные стороны.

Но если приглядеться, то мы увидим, что мы, как и волны, существуем в форме процесса. Разве нет? Мы — это энергия. Наши переживания постоянно находятся в действии, а мысли и чувства — постоянно меняющаяся энергия.

Мы с вами процесс, а не объект. Но наш ум — это механическое устройство, которое мыслит крайностями и плоскостями. Он говорит о жизни так, как будто она неизменна, как будто проблемы безнадежны, а «вы» безуспешно застряли.

Мы никогда не освободимся от линейного повествования ума. Он будет овеществлять все, что попадется ему на глаза, и никогда не перестанет делать свою работу. Но если вы понимаете, как он устроен и кто вы есть на самом деле, то чувствуете себя свободным.

Если вы воспринимаете себя как процесс, а не как объект, то видите повсюду непрерывный поток.

Как застрявшие в вас привычки и чувства выглядят теперь, когда вы воспринимаете себя и свой опыт как процесс, а не объект?

ГЛАВА 23

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСТРЯТЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ

Если человек — это постоянно обновляющийся процесс, который не может застопориться, почему иногда мы чувствуем, что застряли на одном месте?

Ощущение тупика наступает в отношениях, карьере, прогрессе, какой бы смысл ум ни вкладывал в это понятие. Мы эмоционально замираем, как будто хотим плакать, но не можем, хотим кричать, но нельзя. Кажется, мы что-то упускаем, будто жизнь проходит мимо, изо дня в день повторяется один и тот же сюжет, и мы застряли в своих условностях.

Чувства показывают, чем занят ум, поэтому ощущение тупика — это отражение наших размышлений. Ум ведет заикленную, повторяющуюся беседу с многочисленными комментариями к жизни, которая должна быть не такой, как сейчас. Пусть ум, как заезженная пластинка, гоняет по кругу свои

истории — мы *не можем* застрять на одном месте. Жизнь постоянно движется, вне зависимости от навязчивых мыслей. Жизнь идет дальше, пока ум постоянно повторяет, что мы стоим на месте. Этот циклический рассказ притягивает внимание, и мы верим, что действительно застопорились.

Тина училась в Маленькой школе больших перемен и обратилась за поддержкой по поводу тревожности. Ее ум беспокоился и постоянно спрашивал: «А что, если?» — так время от времени ведет себя ум любого человека. Но ум Тины настолько увлекся этим занятием, что, по мнению терапевта, ее состояние по диагностическим критериям подходило под генерализованное тревожное расстройство.

Когда мы познакомились, она гораздо меньше переживала о своей тревожности и больше уделяла внимание тому, что ей поставили диагноз. Когда на Тину навесили ярлык «расстройство», она сразу же сделала его личной характеристикой и застряла на этом переживании.

«Не могу поверить, что у меня настоящее, диагностированное психическое заболевание», — поражалась она. Да уж, если озвучить это таким образом и принимать условности общества, которое рассматривает диагноз как стабильную, значительную проблему, то дело выглядит очень серьезно. Но я смотрю на эту ситуацию не так. Мне ставили несколько настоящих диагнозов психических

заболеваний в разное время, и я работала вместе с удивительными, мудрыми, здоровыми людьми, которые тоже ходили с диагнозами. На определенном жизненном этапе психическое состояние людей нередко подходит под критерии генерализованного тревожного расстройства. Оно так же часто встречается — и имеет такое же значение для личности, — как подошвенные бородавки или вросшие ногти.

«Диагноз» — это ярлык, который описывает определенный набор переживаний. Это концепция, которая классифицирует и объединяет мимолетный опыт. Ум Тины временами беспокоился и накручивал себя, что проявлялось на физическом уровне в виде ускоренного сердцебиения и учащенного дыхания. Но даже Тина не видела в этом проблемы. Она всерьез начинала беспокоиться, когда это состояние переходило произвольно выбранную, субъективную черту «уже чересчур» (которую, конечно же, определил ее ум). И в эти моменты она чувствовала, что застряла. Ум Тины серьезно относился к тревожному расстройству, а она была уверена, что диагноз — стабильная, затрагивающая ее лично особенность. Все это стало причиной чувства тупика и являлось единственной проблемой Тины.

Представьте, что вы схватили простуду. Если у вас, например, держатся симптомы всего пару дней, готова поспорить, вы не станете волноваться по этому поводу. Но когда ваш ум начинает прикидывать, как долго

болезнь протянется, насколько серьезно она разовьется и какие планы из-за нее порушатся, вы начинаете страдать. Так работает ум. Он берет мимолетный опыт и превращает его в страшные, значимые лично для вас абстрактные идеи о вас и вашем воображаемом будущем (Edelman, 1990).

У Тины *не было* тревоги. Мы испытываем чувства, но их у нас нет. Энергия — не наша собственность. Когда ум Тины внушал ей, что у нее тревожное расстройство, она ничего не могла поделать и концентрировалась на случайных колебаниях движущейся через нее энергии. Она воспринимала их как подтверждение своего диагноза. Она застряла. Ум подыскивал все новые улики, подтверждающие, что у нее *есть* тревожность. Дело не в том, что психическое заболевание спряталось внутри нее и ждет, пока его найдут, а в том, что ум Тины сам искал его. Разуму приходилось генерировать тревожные мысли, чтобы находить их. Она как будто играла в прятки сама с собой — велика вероятность найти себя, если играть и за того, кто ищет, и за того, кто спрятался.

Чувство загнанности, в которое погрузилась Тина, на самом деле было создано разумом. Ее переживания не прекращались из-за наивного непонимания работы ума.

Вы не можете застрять на одном месте. Когда такое чувство возникает, вы просто слишком сильно концентрируетесь на повторяющейся, навязчивой, порожденной умом истории. Ощущение тупика — это

дар, который напоминает о необходимости отступить, ослабить концентрацию и пустить в жизнь новые впечатления.

Что, если завязнуть в одном месте невозможно, но ощущение тупика возникает, когда навязчивые мысли убеждают нас, что мы застряли?

Часть IV

Свобода ума

ГЛАВА 24

ПРИВЫЧКА УМА ИСКАТЬ СВОБОДЫ

Большинство наших теорий о том, кто мы есть на самом деле и кем должны быть, чтобы обрести защиту и любовь, в которых отчаянно нуждаемся, возникают в момент какого-то страшного события.

Происшествие кажется опасным и неожиданным. Ваша личность, созданная левым полушарием мозга, — а порой и физическая безопасность — оказывается под ударом, и ум из любви к вам приходит на помощь. Он мгновенно составляет план, чтобы вы никогда больше не испытывали чувства незащитности.

Первое страшное событие из тех, что я помню, произошло, когда мне было девять.

Мои родители развелись. Мама завела новые отношения, и парень, с которым она встречалась, казался мне придурком.

Не то чтобы мне не нравился именно *он*, мне вообще не нравилось, что она ходит с кем-то на свидания. Я хотела жить втроем с мамой и сестрой, без нового

мужчины, и тогда я решила дать маме четко понять, чего я от нее хочу.

Для моего девятилетнего ума просьба не селить его у нас казалась абсолютно обоснованной. Я обдумывала, как лучше ее высказать. По ночам, лежа в кровати, я репетировала речь. Мои аргументы были железобетонными. Помню, я очень гордилась тем, что подошла к решению вопроса по-взрослому.

Я представляла, как выложу маме свою точку зрения, и она тихо задумается над моими словами. В моем воображении она говорила: «Понимаю, ты права, нам гораздо лучше жить втроем. Я перестану ходить на свидания до тех пор, пока ты не подрастешь. Кроме тебя и твоей сестры мне больше никто не нужен». Дальше по моему плану она понимала, насколько сильно я мучаюсь, благодарила меня за зрелые не по годам соображения и расставалась с ее придурком в тот же день.

Но все произошло совсем не так.

Мама в очень недвусмысленных выражениях заявила, что намерена сама принимать решения, касающиеся ее личной жизни, — спасибо мне большое. Здесь распоряжается она, и ей нужен партнер, поэтому мне лучше смириться с этим. Возможно, она выразилась как-то по-другому — уже ведь столько лет прошло, — но мой ум вынес из того разговора именно это.

Я как сейчас вижу, что мы сидим на кровати в моей фиолетовой детской, украшенной единорогами,

и ведем этот разговор. Мой сбитый с толку, дрогнувший ум немедленно сделал два вывода.

Первый — я бессильна. Другие люди способны принимать решения, которые оказывают серьезное влияние на мою жизнь, и я решительно ничего не могу с этим поделать. Второй — с моим мнением не считаются. Какой же я была глупой, думая, что меня будут слушать и уважать!

Чтобы справиться с этими выводами, которые казались мне чистой правдой, девятилетний ум разработал определенные стратегии.

Во-первых, не было ничего важнее возможности свободно решать, как дальше будет складываться моя жизнь. С тех пор я делала все, что было в моих детских силах, чтобы идти своим путем. На разных этапах жизни этот принцип выражался по-разному. В девять я могла контролировать, что говорю и с кем дружу. Взрослые говорили, с кем мне жить и что есть на ужин, но не могли заставить меня общаться с ними и быть эмоционально открытой, вот я этого и не делала.

В школе я галопом выполняла на уроке классную работу — школьные задания ум интерпретировал как попытку заставить меня что-то делать. Затем я была вольна читать любимую книгу, пока остальные одноклассники дописывали работу. Когда мне говорили, что есть на ужин, давали задание в классе или предлагали сделать нечто такое же обыденное, мой ум воспринимал это как лишение свободы.

С точки зрения науки о мозге предвзятость подтверждения происходила сплошь и рядом, пока мой ум собирал доказательства моего бессилия. Он боролся за то, чтобы дать мне чувство контроля над всем. Но как вы уже поняли, эта битва была проиграна, не начавшись. Ум, разумеется, находил проблему, которую искал. Затем пытался дать мне ощущение свободы действий, изменяя происходящее снаружи. Но так как чувства не приходят из внешнего мира, то это не сработало. Разум только укреплял свою уверенность в том, что у меня настоящая проблема.

Когда я стала старше, стратегии ума по поиску свободы изменились. Меня наказывали в подростковом возрасте, например не разрешали тусоваться с друзьями, потому что я не слушалась взрослых, и тогда я испытывала очередное опустошение, лежа на детской фиолетовой кровати. Я научилась играть в эту игру. Дома я подчинялась правилам (и научилась не попадаться, когда их нарушала). Получала хорошие оценки, держала комнату в чистоте, но не потому, что это было важно для меня, а потому, что я пользовалась своим поведением как активом, чтобы выменивать его на автономию и право принимать решения.

Став взрослым, мой ум начал говорить о необходимости прикрывать тыл и делать что-то «просто на всякий случай». Я действовала исходя из того, что принесет мне наибольшую свободу и возможность выбирать. Я получала хорошие оценки в колледже,

поэтому могла выбрать аспирантуру, ведь невозможность сделать выбор была худшим кошмаром для моего ума. Я нацелилась на высшую ученую степень, пачками публиковала работы, потому что чем больше у меня было достижений в аспирантуре, тем меньше на меня распространялись чьи-то правила и ограничения. Мой самый большой страх на тот момент — оказаться в ловушке на работе с ограниченной свободой, потому что нужно зарабатывать. Поэтому я жила очень экономно и откладывала денег больше, чем тратила. Хорошая финансовая подушка и многочисленные достижения в моем уме приравнивались к безопасности. Это была страховка на случай, если меня заставят делать то, что велят другие.

Я осознала, как много преимуществ дают ответственность и добросовестный труд. И я в этом не одинока. Уверена, что многие тоже откладывали деньги и получили блестящее образование, чтобы иметь как можно больше возможностей в жизни. Но я хочу до вас донести, что все мои стратегии — полезные и не очень — родились в незащитном девятилетнем уме. План, который составил испуганный ребенок, лег в основу моей жизни на долгое время.

Вместо того чтобы жить настоящим, реагировать на то, что происходит в реальном времени, я жила по правилам своего ума, которые он составил на основе интерпретации одного-единственного события из детства. Мои действия не исходили из искреннего желания или здравого смысла в реальном времени.

Их диктовал страх бессилия, страх почувствовать то, что я испытала в девять лет.

Предосторожности и достижения, которые должны были принести мне свободу, создавали *ощущение* захлопнувшегося капкана. Я бежала по кругу. Как ни парадоксально, страх лишиться свободы казался настолько реальным, что отобрал у меня свободу. Я преследовала «когда-нибудь», чтобы обезопасить то, что мне и так уже принадлежало. Я не замечала, что безопасность и покой уже у меня были, потому что мой ум лихорадочно пытался их поймать. Никто не должен жить в страхе, что может произойти что-то плохое, даже несмотря на результаты, которые такой подход дает в физическом мире.

В основе стратегии девятилетней девочки лежала ошибочная убежденность, что я не могу чувствовать себя защищенной и счастливой, пока у меня нет власти над всеми сторонами моей жизни. Но такую власть я никогда бы не получила. Даже если бы мама согласилась никогда не заводить отношений, обязательно бы возникло что-нибудь другое, что я не могла контролировать. Страховка из личных достижений никогда не изменит это.

Человек изначально свободен, потому что так задумано природой. Наша психология спорит с происходящим, но вне этих возмущений мы ощущаем безопасность, удовлетворение и свободу. Чувство недостаточности может приходить только из мыслей. Мы можем обрести покой в любой момент, в любых

жизненных обстоятельствах, в любой ситуации, связанной с работой, здоровьем, финансами. Когда мне было девять, я думала, что парень мамы сделает меня несчастной. Но это всего лишь наивные рассуждения девятилетнего ребенка.

Вы можете определить ту стратегию, которую давным-давно выдумал ваш ум в момент страшного события? Как она вплетена в вашу жизнь сегодня?

ПРИВЫЧКА УМА СОХРАНЯТЬ МОЛЧАНИЕ

Вторая стратегия, которую разработал мой ум после разговора с матерью, — намерение держаться особняком. Ум был просто шокирован тем, насколько сильно я могла ошибаться, думая, что с моим мнением будут считаться. Очевидно, что маме были безразличны мои чувства. А уж если родную мать они не заботят, то кому это вообще интересно? С этого момента я решила никогда больше не выставлять свой внутренний мир на всеобщее обозрение.

Мой детский ум рассудил, что я мешаю новой социальной жизни родителей. Если их не волновало мое мнение, то они не заслуживают того, чтобы знать меня по-настоящему. Если бы им были интересны мои чувства, они бы спросили о них. Таким образом я оказывала воздействие на одну из немногих вещей, которой могла управлять. Вскоре молчание стало для меня новой нормой. Я постоянно сохраняла

молчание с ними и в меньшей степени с другими людьми.

Мой ум убеждал: так я навсегда смогу защитить себя от боли. Но человек — существо социальное: он всегда был и будет тесно связан с окружающими его другими людьми. При этом интересно понимание связи в широком духовном контексте. Может создаться впечатление, что мы должны стремиться установить связь, но мы *уже* связаны. Мы — это единая энергия, проявляющая себя в бесконечном множестве форм, которые выглядят как отдельные вы, я, он, она, но все кажутся отдельными только на поверхности.

Потребность в общении заложена в нашей природе с эволюционной и нейробиологической точек зрения. Для наших предков социальная обособленность буквально означала смертный приговор. Как доказывают многочисленные современные примеры, мозг в изоляции развивается иначе. Мы эволюционировали для общения с людьми до такой степени, что угрозу социальным связям воспринимаем так же, как физическую боль. Недостаток общения буквально ранит человека, чтобы у него был стимул сохранять связи и взаимозависимость (Lieberman, 2013).

По этой причине эгоистические стратегии причиняют боль — они идут против природы. Моя новая привычка отгораживаться стеной от родителей возникла из предположения, что никто не хочет меня слушать. Пока она крепла, истинная природа подталкивала

меня к общению, желанию делиться переживаниями с ними и другими людьми. Наша изначальная природа настолько сильна, что просвечивает через привычное мышление, как солнце, пробивающееся сквозь тучи. Когда стратегии ума получают полномочия, возникает напряжение. Оно появляется из-за сопротивления природе и напоминает нам, что мы идем наперекор своему естеству и правде.

Некоторых удивит, что человек, которого «никто не хочет слушать», сегодня стал писателем, учителем и спикером. Я в восторге от того, как жизнь все устроила в моих интересах. Ум десятилетиями твердил, что никому не интересны мои соображения, но, несмотря на его слова, что-то глубоко внутри подсказывало, что мне необходимо поделиться взглядами на жизнь со множеством людей. Нас проживает интеллект, берущий начало в естественной беспредельности, и мы живем сами вместе с повторяющимися комментариями и стратегиями ума. Эти процессы не исключают друг друга — они протекают одновременно. Жизнь ведет нас к единству, к целостному «я», а психология проявляет себя оригинальными, самобытными способами. В нас достаточно места и для того и для другого.

Стратегии ума в той или иной степени сформировали мою жизнь. Ум сопровождал жизнь комментариями, и я прислушивалась к нему, потому что не понимала, что мной руководят решения девятилетней девочки. Он говорил мне, какой я должна быть, чтобы успешно идти по жизни, и я следовала его указаниям.

Понимаю, звучит не очень обнадеживающе. Если все обиженные, запуганные детские умы делают выводы из своего несчастья и разрабатывают стратегии, чтобы избежать этого выдуманного несчастья в будущем, то разве есть надежда, что ум *перестанет* водить нас за нос?

На самом деле надежда есть.

Наше подлинное «я» не затрагивается чувствами страха, беззащитности или стратегиями ума, которые изо всех сил стараются обезопасить нас от этих ощущений. В нашей истинной сути заложены безопасность и процветание.

Все, что связано с психологическими переживаниями, носит временный характер, находится в движении и лежит на поверхности. Без сомнения, мы испытываем их влияние. Но воздействие, которое мы ощущаем, — это движение изменяющейся энергии, которая принимает форму мыслей и чувств. Это наша психология, человеческая погода. Мы ощущаем атмосферные явления, которые проходят через нас, после чего их тут же заменяет другая погода. Они кажутся личными и долговременными, потому что мы на них сосредоточиваемся и отождествляем себя с ними, как будто это и есть наше «я». Нам некуда больше направить взгляд. Поэтому, если устранить это непонимание естественным путем, мы будем меньше отождествлять себя со своими переживаниями. Когда мы видим их в истинном свете, они ослабляют свою железную хватку.

Продолжая исследование нашего подлинного «я» и принципов работы ума, я научилась бдительно следить за тем, что говорит мой ум, выяснять, почему он это говорит и, самое главное, кто я есть за пределами этого ограниченного монолога.

Вспомните и приведите один пример того, как жизнь проживает вас в соответствии с вашей истинной природой, невзирая на то, что говорит ум.

ГЛАВА 26

СВОБОДА УМА

Я осознала, что являюсь всегда свободной, вечно благоденствующей бесконечностью за рамками движущегося, изменчивого эмоционального опыта. Я не только понимаю эту истину, но и имею наполненное смыслом, подтвержденное практикой знание, поэтому мне чаще удастся видеть, как сквозь мое сознание движется череда впечатлений. Конечно, у меня по-прежнему возникают мысли о неуверенности в себе, но теперь я воспринимаю их как прохожих. Я чувствую, как все больше разделяются мой эмоциональный опыт и то, что я называю своим «я» и домом. Пространство между мыслями и чувствами, возникающими в моей голове, и осознанием того, кто я есть на самом деле, увеличивается.

Очень давно мой ум выдумал несколько историй. (Он также сделал несколько домыслов сегодня утром, ведь в этом заключается его работа.) Но эти истории не «я». Я ориентируюсь в них чувствами, не прислушиваясь к словам. Я знаю, что

ум лжет. Он пытается защитить меня с помощью неправильных стратегий и интерпретаций, поэтому нет никакого смысла вникать в их содержание. Вместо этого я *чувствую*, что имею дело с ограничивающими домыслами. Когда чувство бесконечности уменьшается, я понимаю, что процесс пошел. Я начала отождествлять себя с чем-то — с мыслью, концепцией или ложной личностью — мне не принадлежащим. Тут мне нечего осмыслять и не за что держаться.

Ощущения напоминают, что мне пора отпустить переживания. Они напоминают мне, кто я есть на самом деле.

Я чувствую связь со своим истинным «я», даже когда ум говорит громко, властно и все время повторяется и даже когда у меня плохое настроение.

Я четко вижу, что привычки совершенно меня не характеризуют.

Я не молчаливый человек. Не закрытый человек и не тот, кто хочет все держать под контролем. Я не являюсь достигатором ни большого, ни среднего, ни вообще какого-либо уровня. Мысли, которые были связаны с этими качествами, прошли сквозь меня, я приравняла себя к ним и начала действовать соответственно. Но они больше не кажутся мне лично значимыми. Можно сказать, что мысли были частью моей индивидуальности, но даже моя индивидуальность не кажется мне лично значимой. Это всего лишь форма, которую через меня принимает

энергия. Различные проявления энергии в любой произвольный момент создают всякого рода мысли, варианты поведения и личностные качества. То, что мы называем личностью, — это по большому счету жизнь в соответствии со старыми защитными стратегиями ума. Мы продолжаем так жить, потому что не видим других вариантов. Но это не мы. Личность — это надетая на нас маска. Вы можете носить одну и ту же маску на протяжении всей жизни, но это лишь игра.

Теперь, когда я не так тесно ассоциирую себя с прошлыми стратегиями, мой ум уже менее отчаянно пытается прикрыть мне тыл, защитить свободу и сохранить молчание.

Эти стратегии ушли далеко не полностью, но я больше не чувствую в них потребности. Я либо сразу узнаю их, как только они появляются на горизонте, либо замечаю неуверенность и стресс от попыток ума завладеть ситуацией. Я помню, что к себе не нужно относиться слишком серьезно.

Например, сегодня утром новый сотрудник моей компании представил работу, которая не была сделана на должном уровне. На меня нахлынул поток мыслей, крутящихся около: «Я не в силах получить то, о чем просила». Объективно слабый результат подчиненного не представлял серьезной проблемы, но по ощущениям было все совсем наоборот, потому что ум по привычке наделил ситуацию смыслом.

Чувства показали мне, что происходит. Я ощутила сильный прилив энергии, хотя происшествие никак нельзя было назвать трагедией, и поняла, что не могу объективно воспринимать реальность. Я осознала, что смотрю на ситуацию через фильтр ума, но, как только это поняла, мысли и чувства быстро растаяли. Я дала сотруднику обратную связь и попросила переделать задание — так поступил бы любой человек без моих застарелых стратегий ума. Хоть старые мысли и возникли, но они не казались ограничивающими и проблемными.

Сегодня стратегии моего ума больше похожи на тенденции, чем на приказы. Я воспринимаю их как излюбленные домыслы, привычки и склонности ума, которые не могут меня пошатнуть. Благодаря внутреннему пространству и интуиции я почти всегда наблюдаю за ними отстраненно.

Глубинная связь с подлинным «я» обостряет мои чувства ко всему, что не кажется легким, открытым и свободным. Раньше я постоянно жила с тяжелым грузом беспокойства и фоновым чувством тревоги, согласно навязанным умом правилам. С этой позиции я не могла осознать, что ум принуждал меня усерднее работать, лишь бы никто не вздумал мной командовать, и помалкивать, потому что до моих слов никому нет дела. Эти ограничивающие мысли очень давили, но я этого не замечала, потому что жизнь под давлением казалась для меня нормой. Я была рыбкой, которая спрашивает: «Что еще за “водичка”?»

Когда я с выдохом погрузилась в свое истинное «я», ум стал вести себя намного тише. Теперь его вторжение с целым ворохом мнительных мыслей и чувств легко заметить на фоне полного покоя. Я узнаю их и не принимаю близко к сердцу. Это просто результат работы ума, который выполняет свою обычную функцию.

Но если я неправильно воспринимаю свои переживания и начинаю действовать по старой привычке — что, конечно, со мной случается, — то ничего страшного. Каждый новый момент — это возможность все переиграть. Каждый день моему уму удастся подначивать меня так, что я этого не замечаю, но это не проблема. Это часть человеческой природы.

Бывает, что во время видеорубрики ответов на вопросы читателей или видеоконференции с учениками Маленькой школы больших перемен ум спрашивает меня: «Ты кем себя возомнила? Никому не интересно, что ты там говоришь». Конечно, это абсурд, потому что меня буквально попросили ответить на вопрос! Я говорю не о свободе *от* привычных стратегий ума. А о том, что можно быть свободным, *пока* ум продолжает заниматься своими делами. Работа ума не представляет собой проблему. Она не ограничивает, если воспринимать ее в истинном свете.

Я рассказала вам всего о двух стратегиях своего ума. У каждого из нас они отличаются.

Ум Люси пришел к выводу, что совершать ошибки очень опасно. Повинуясь своей стратегии, она не поднимала «пыль», поэтому не совершала ошибок. Заложенная умом программа помогла ей сохранить безопасность и расположение окружающих.

Ум Ханны заключил, что желания делали ее уязвимой и незащитной. Пытаясь подавить свои желания, она довела себя до циклического сценария «импульсивное переедание — голодание».

Ум Колетт убеждал, что быть в центре внимания очень стыдно. Жители маленького городка в родной Ирландии судачили о том, какая у нее неполноценная семья, поэтому, с точки зрения ума, безопаснее было не высываться.

Мы до сих пор носим маски, которые натянули много лет назад, чтобы сохранить безопасность и избежать дискомфорта. Мы со временем забыли, что они на нас надеты.

Но все можно вспомнить. Изучая свое подлинное «я» и принципы работы мозга, мы получаем возможность разглядеть маску, которую когда-то надели. Когда мы осознаем, что носим ее, и понимаем, насколько она неуместна, маска спадает, открывая широкий обзор.

Как вы будете себя чувствовать, если между вами и привычными стратегиями появится расстояние

и вы станете свободным, пусть не *от* них,
но *вместе* с ними?

Если позитивное мышление дает ощущение свободы, то полезно ли его практиковать?

ГЛАВА 27

ФОНОВЫЙ ШУМ

Помню, как в детстве мы с сестрой любили смотреть телевизор, вставленный в огромный деревянный ящик, сидя на ковре по-турецки слишком близко к маленькому цветному экрану. Поглощенные любимой передачей, мы придвигали лица к экрану как можно ближе.

Каждый раз, когда взрослые проходили мимо гостиной, они напоминали нам отсесть подальше. «Вы себе глаза испортите, если будете прилипать к экрану. Вы вообще что-то видите с такого расстояния?»

Но мы их почти не слышали. Чем сильнее нам нравилась передача, тем ближе хотелось сидеть. Чем ближе мы сидели, тем реже замечали происходящее вокруг.

Так мы смотрели все любимые сериалы, за исключением одного фильма: «Невероятный Халк». Нас восхищало и одновременно ужасало превращение доктора Брюса Бэннера в злого зеленого Халка. Мы смотрели

«Невероятного Халка», только обнявшись за диваном, как можно дальше от телевизора. Мы украдкой смотрели из-за угла, чтобы все же не упускать действие на экране. Во время фильма хотелось слышать шум машин за окном, как мама на кухне убирает кастрюли и сковородки. Эти звуки помогали сместить фокус внимания и напоминали, что Халк всего лишь вымышленный персонаж.

Представьте, что у вас дома по телевизору идет сериал. Если вы придвинете стул, сядете прямо перед экраном и приклеитесь к нему глазами, то все ваше внимание будет поглощено разворачивающимся там сюжетом.

Когда вы настолько сильно погружаетесь в фильм, он завладевает всем вашим эмоциональным опытом и ведет за собой. Когда идет трагическая сцена, вас переполняет печаль, за ней следует напряженная, страшная или спокойная сцена — и вы испытываете соответствующие чувства. Ваш ум следует за сюжетом, а тем временем физическое тело и эмоции добавляют происходящему свои спецэффекты, чтобы каждая сцена проживалась внутри вас. Интрига на экране — ваша реальность. Все остальное рядом с ней меркнет.

Теперь представьте, что по телевизору идет тот же самый фильм, но вы не сидите перед экраном, а делаете уборку. Складываете чистое белье, подметаєте полы, взбиваете подушки. Вы слышите фильм, успеваете увидеть большую его часть,

но не отдаете ему все внимание. Телевизор скорее создает фон.

Насколько сильно вы эмоционально погружаетесь в сцены на экране, когда это всего лишь фоновый шум? Не слишком, правда?

То же самое происходит, когда вы получаете больше свободы ума. Ваш ум «включен», голос комментирует, волны энергии в форме чувств прокатываются сквозь вас, но вы не прижимаетесь к ним лицом, как к экрану. Когда вы не сидите вблизи, сюжеты разума вас не захватывают.

Когда мы лучше понимаем работу всех умов без исключения, нам меньше хочется подсаживаться поближе и ловить каждое слово и чувство. Мы знаем, что это лишь постановка. Возможно, «основанная на реальных событиях», но беллетризованная и преподнесенная в гипертрофированном виде. Наш ум работает за драматурга, режиссера и продюсера.

Нам известно, что чувства постоянно меняются. Нет необходимости ставить кино на паузу или проигрывать заново, чтобы решить проблемы, возникшие в предыдущей сцене. Все, что вам нужно, — находиться здесь и сейчас, за пределами повторяющейся сюжетной линии, персонажей и реквизита. Ваше подлинное «я» — это осознанность, внутри которой разворачивается каждая сцена.

Гибкие, постоянно меняющиеся впечатления для нас безопасны. Они не имеют отношения к нашей истинной сути. Мы не понимаем этого, потому что

относимся к ним слишком серьезно. Но когда у нас появляется немного свободного пространства, мы испытываем состояние, которое в буддизме называется равностность*. Опыт приходит, но мы не реагируем на него. Очевидно, что состояние равностности кажется трудным или ненормальным — мозг путем эволюции приучился реагировать на раздражители, чтобы обеспечивать нашу безопасность. Он запрограммирован чутко относиться к ощущениям, особенно к неприятным, чтобы поддерживать бдительность человека и гарантировать его выживание. Реакция типична для мозга, но вы можете постичь равностность светом внутреннего знания и пребывать все больше и больше в спокойном пространстве, окружающем ваш опыт. Вы способны выдержать все, что проходит через вас. В конце концов, это временно и безопасно. Этим состоянием характеризуется настоящая сопровитвляемость.

Люди часто спрашивают: «Разве жизнь не становится скучной, когда воспринимаешь ее как иллюзию? Если моя психология станет фоновыми помехами, а ум спокойным и тихим, я не впаду с ними в уныние?»

* Равностность (equanimity) — понятие, широко используемое в буддизме. От латинского *aequus*, что значит «сбалансированный», и *animus*, что значит «дух» или «внутреннее состояние». Близкие понятия — беспристрастность, пустота форм, свобода от привязанности и неприязни в уравновешенном и великодушном состоянии ума. *Прим. ред.*

Заметили, что об этом спрашивает ум? На самом деле все как раз наоборот.

Когда мы полагаем, что, кроме эмоциональных переживаний, у нас ничего нет, мы, как это ни парадоксально, боимся иметь с ними дело. Считая свои чувства объективной реальностью, мы либо очень радуемся, либо очень расстраиваемся — в зависимости от испытываемых ощущений. Если нам некомфортно, страшно и происходящее вместе с тем кажется правдивым и личным, мы цепене-ем. Мы уклоняемся, смотрим в сторону, отвлекаем себя от жизненных переживаний различными способами, например хронической занятостью, потребностью окружать себя людьми или шумом, на-строением «а какой смысл?», принимаем позицию жертвы или уступаем вредным привычкам и зави-симостям.

Когда нас запугивает собственная психология, мы ходим вокруг да около, как будто чувствуем, как будто смотрим, но на самом деле этого не происходит в реальности. Мы не устанавливаем зрительный кон-такт с жизнью. Мы сидим у себя в голове и специ-ально отвлекаемся, потому что подозреваем опасность возможных ощущений, которые придется испытать. Поэтому мы отказываемся полноценно проживать опыт, который движется сквозь нас. И именно это в итоге приводит к скучной и безрадостной жизни. Вам уныло и серо, когда ум слишком занят созданием хороших условий. Но на самом деле условия были

прекрасными изначально, просто вы не замечали этого.

Сами по себе мысли и чувства не могут ранить или напугать. Дискомфорт вызывает неправильное понимание их сути. Все дело в отношениях с нашим чувственным опытом.

Я помню, как ощутила такую свободу от привычки переезжать, о которой не смела и мечтать. Через несколько месяцев после начала выздоровления я очутилась в месте, где мне больше не требовалось разбираться со своими предпочтениями, импульсами и мыслями. Я проживала один момент жизни за другим, чувствовала себя в полной безопасности при любых импульсах и некомфортных ощущениях. Тем не менее еще много месяцев или даже лет ум нередко предлагал вернуться к компульсивному переезданию. Старая знакомая мысль «знаешь, было бы хорошо прямо сейчас...» все равно возвращается ко мне. Ум цеплялся за нее долгие годы, поэтому вполне понятно, она не исчезнет полностью в один момент.

Сперва эти мысли и чувства казались немного пугающими. А что, если я послушаюсь? Но со временем я начала испытывать приливы благодарности к своим старым наклонностям. Я полюбила их, ведь они показывали, как сильно все изменилось. Они напоминали мне, что моя единственная проблема — это принятие проходящего жизненного опыта за правду. Тот факт, что старые мысли и импульсы теперь ощущались

по-другому, красноречиво говорил, что раньше я сидела вплотную к телевизору.

Я решила отсесть подальше и освободить пространство впереди.

Представьте, что вы воспринимаете порожденные умом впечатления с некоторого расстояния, как фоновый шум. Насколько другим вам кажется этот опыт?

ГЛАВА 28

СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Наше исследование подлинного «я» и изучение принципов работы всех умов без исключения, в сущности, стало новой парадигмой.

Согласно старой парадигме, человек — это совокупность его психоэмоционального опыта. Мы состоим из мыслей, чувств и поведения. Мы представляем собой ту самоидентификацию, которую для нас построил левополушарный интерпретатор. Наша стабильная личность преисполнена значения и определяет, кто мы есть на самом деле.

Новая парадигма полностью от нее отличается. Здесь мы ощущаем движение психоэмоционального опыта и знаем, что подлинное «я» не тождественно психологии. Психология, которая включает в себя построенную умом самоидентификацию и личностные черты, постоянно подвержена переменам. Мы не похожи на маски, которые носим.

Старая парадигма утверждает, что жизнь влияет на подлинное «я» самым неблагоприятным способом.

Нас может неизлечимо покалечить жизненный опыт.

С позиции новой парадигмы мы видим, что жизнь не вращается вокруг самоидентификации, которую мы привыкли называть «я». Когда мы попадаем в ловушку эмоциональных переживаний и верим, что они могут нам навредить, то проживаем это. Мы непреднамеренно фиксируем внимание на переживаниях и не замечаем больше ничего вокруг. Но на самом деле мы обладаем удивительной сопротивляемостью. Наша невидимая природа никогда не попадет под удар, а форме свойственно постоянно меняться. Когда мы понимаем свою неповреждаемую суть, *она* становится нашей реальностью.

В западной культуре старая парадигма говорит удивительно мало о невидимой сути, основополагающей и неизменной части нас. Сторонники старых взглядов — умные, рациональные, рассудительные люди — не тратят время на то, чего не могут увидеть, потрогать или изучить в лаборатории.

В новой парадигме все люди представляют собой единую невидимую энергию, которая принимает разные временные формы. Когда мы ощущаем энергию, на которой можем сконцентрироваться, мы видим жизнь за пределами обусловленного мышления. Мы направляем взгляд к чистому потенциалу, здоровью, любви и ясности сознания, которые заключены внутри нас. Невидимое — живое.

А все, что уже сформировано, облечено в мысль, чувство, обстоятельства, — это, в сущности, прошлое, мертвое.

Согласно старой парадигме, нужно много трудиться. Мы должны ответственно защищать себя от проходящих переживаний. Мы должны исцелять себя после душевных травм, приободрять себя, если нам грустно, менять мышление, избавляться от тревожности и вредных привычек и самим ковать свое счастье.

Смена парадигмы для отдельно взятого человека — процесс постепенный. Он протекает еще медленнее в масштабах общества и планеты. По этой причине в книге так много повторов. Если мы постоянно рассматриваем одни и те же простые идеи по несколько раз с разных ракурсов и на различных примерах, то с каждым шагом понимаем чуточку больше. Повторы медленно, но верно запускают сдвиг индивидуальной парадигмы.

Результат смещения парадигмы — перемены, которые совершаются без усилий.

Мы меняем взгляд на мир, и вслед за ним естественным путем меняются мышление, чувства и поведение. Индуистская притча о змее и веревке — классическая иллюстрация этого принципа.

Мужчина брел в одиночестве по пустыне и неожиданно наткнулся на гремучую змею. Он запаниковал. Его тело отреагировало на панику, как тело любого человека: сердце заколотилось, подскочил

адреналин, время будто замедлилось, и мышцы приготовились к бегу. Прежде чем он убежал, внутри него раздался тихий голос и предложил еще разок взглянуть на змею. Когда человек повернулся к ней снова, оказалось, что он принял за гремучую змею обычную веревку.

Как только он понял, что перед ним веревка, страх исчез. Физиологические процессы в теле сразу начали возвращаться к состоянию покоя, и призыв бежать испарился. Даже если бы мужчина захотел, он не смог бы теперь себя заставить бояться «змею», потому что увидел, чем она была на самом деле.

Когда вы точно видите, что змея — это веревка, прогнать страх не составляет труда. Если вы не боитесь, легко продолжать путь по пустыне или выполнять какое-то другое действие. Вы точно видите, что ваше «я» — единая, расширяющаяся бесконечность. Проходящий через вас опыт не представляет для вас угрозы, не касается вашей личности и постоянно меняется. Вам не требуется полагаться на силу воли или концентрировать усилия, чтобы изменить мышление или поведение. Вы не должны предпринимать осознанных *действий*, вы просто без усилий все *видите*. В этом заключается подход, не требующий силы воли.

Я не могу обещать, что вы больше не будете попадать в ловушку эмоциональных переживаний. Совершенно точно будете.

По мере того как ваша парадигма будет смещаться, вы все чаще станете ощущать себя в подлинном

«я» и замечать, когда выпадаете из этого состояния. Восприимчивость к переживанию чего-то кроме покоя и бесконечности стремительно падает, и это прекрасно. Чувствительность к дискомфорту, как идеально настроенный прибор, напоминает, что вы излишне сконцентрировались на левополушарной интерпретации и приняли ее за правду. Дискомфорт служит напоминанием: нужно дать уму расслабиться, чтобы естественным путем вернуться в свое подлинное «я».

Единственная причина, по которой жизнь казалась опасной, мы теряли устойчивость и верили в правдивость личности, заключается в том, что нас заставили верить в определенные концепции. Нас прямо и косвенно учили старой парадигме те люди, которые сами учились ей соответствовать. Мы всегда видим то, что ожидаем увидеть. Мозг из любви к экономии делает для этого все, что в его силах.

Таким же образом, когда мы осознаем, что наше истинное «я» — покой, любовь, мудрость и способность считать, что всего этого мы лишены, мы видим в себе эти качества. Здоровье, гибкость, покой, любовь и мудрость вдруг вырисовываются, как Уолдо на головоломке*. Стоит один раз его заприметить, как уже никогда не потеряешь.

* «Где Уолдо?» («Где Уолли?») — серия детских книг, созданная британским художником Мартином Хендфордом. В них нужно найти определенного человека — Уолдо (Уолли) — на картинке, где изображено много людей. *Прим. ред.*

Когда мы видим происходящее в таком свете, угол зрения меняется. А с изменением ракурса следуют перемены в поступках.

Когда смещается парадигма, все меняется.

Вспомните, когда в вашей жизни «змеи» превращались в «веревки». Вы замечали, что вслед за изменившимся восприятием ваши чувства и поведение тоже становились другими?

Как новая парадигма поможет справиться с социальными вызовами и реальными проблемами нашей планеты?

ГЛАВА 29

КАК

Когда люди начинают изучать новую парадигму, чаще всего они задают вопрос «как?».

Как мне перестать попадаться в ловушку всего, что говорит мой ум?

Как запомнить, что дискомфорт указывает дорогу к самому себе?

Как мне испытать безграничный покой, любовь и мудрость, которые составляют мою истинную природу?

Как моя тревога (депрессия, комплексы, страх, привычки и другое) исчезнет?

На вопросы «как?» редко удастся дать удовлетворительный ответ, потому что пробуждение — это не *действие*. Это результат того, что мы *видим*. У нас происходит смена парадигмы, которая позволяет видеть жизнь по-другому, и из этого состояния мы естественно, без усилий начинаем думать, чувствовать и вести себя иначе. Понятие «как» здесь не актуально.

Как видеть по-другому? Нужно делать ровно то, чем вы занимаетесь в данную минуту, когда читаете эту

книгу. Вы нацеливаете взгляд в новом направлении, рассуждаете непредвзято и готовы увидеть что-то новое. Это ваша единственная задача.

Когда я познакомилась с Линдой, она была в отчаянии от своей привычки каждый вечер пить вино. Все началось с одного бокала после тяжелого рабочего дня. Вино, как по мановению волшебной палочки, отключало бесконечные повторения и болтовню в голове, и Линда могла расслабиться. Один бокал быстро превратился в два, потом в три. Два или три раза в неделю превратились в шесть или семь вечеров.

Ум Линды испытывал к вину любовь и ненависть. Он постоянно себе противоречил. Он считал пару бокалов единственным средством расслабления и возвращения к себе. А в следующую минуту вино превращалось в единственного виновника ее новой проблемы. Так как алкоголь в любом случае занимал центральное место в рассуждениях, ему уделялось огромное внимание. Линда постоянно думала, сколько вина она выпила прошлым вечером и что она может предпринять, чтобы пить меньше.

Линда не знала о существовании своей подлинной сути, которая не страдала от привычки и пребывала в покое. Она прислушивалась к утверждениям ума о том, что думала, чувствовала и делала по поводу вина.

Учитывая, что потребление вина ум Линды сделал базой, было вполне понятно, что она сконцентрировалась

на переменах в своем поведении. Она прочитала несколько популярных книг по психологии, где предлагали способы перепрограммировать мозг на отказ от алкоголя, и настроилась их попробовать. Переформатировать мозг было очень легко — употребляя меньше вина, ты приучаешь мозг меньше хотеть выпить. Когда Линда перестанет подкреплять нейронные связи, которые отвечают за привычку пить вино, эти связи вскоре изменятся, и у нее пропадет желание выпивать.

Линда решила сократить употребление алкоголя до трех бокалов вина в неделю. Ей удавалось придерживаться этого распорядка какое-то время, опираясь исключительно на силу воли. Когда ей хотелось превысить недельную норму, она пыталась уйти от мыслей и чувств, отвлекаясь на что-нибудь другое. Она посвящала много времени размышлениям, как будет проводить время с непьющими друзьями и чем она могла бы заниматься вместо бокала вина. В этом была определенная логика, но реорганизация жизни вокруг отказа от алкоголя превратилась в круглосуточную работу, и образ вина в уме проступал еще ярче, чем обычно. Хотя она выпивала вина меньше, чем раньше, но думала о нем гораздо больше. Чем крепче она держалась и справлялась с запретом на вино, тем прочнее становились «винные» нейронные связи. Так часто происходит с силой воли: концентрация внимания и усилия приводят к противоположным вашим ожиданиям результатам.

Линда понимала, что ее способ не работает, но она не могла найти другого выхода. *«Разве люди не так добываются свободы — через перемены в поведении?»* — спрашивала она себя. С точки зрения этой парадигмы у нее не было других вариантов.

Когда Линда присоединилась к онлайн-группе поддержки для желающих бросить пить, к ней пришла информация о Маленькой школе больших перемен, где я помогала людям измениться с помощью новой парадигмы. Она записалась на наш курс и взглянула на свою привычку в совершенно ином свете.

Она поняла, что ум подначивал ее выпить, потому что приравнивал вино к отдыху и расслаблению. Стоило Линде выпить, как ее ум успокаивался. Он всегда ищет для хозяина что-нибудь полезное: так как первоначально алкоголь помог заглушить беспокойные мысли, ум заключил, что вино необходимо Линде для отдыха.

Этот вывод стал новым правилом для ума Линды. Предвзятость подтверждения помогла уму создать и приумножить впечатления, которые подтверждали его теорию, и отбросить те, которые под нее не подходили (например, те случаи, когда вино не расслабляло Линду или когда ей удавалось расслабиться без вина).

Вскоре Линда начала воспринимать алкоголь как самый быстрый и легкий способ почувствовать себя «настоящей». Иногда ей казалось, что *только* с вином она становится собой. Все из-за выводов

ее ума, которые он снова и снова подкреплял впечатлениями.

Линда осознала, что ум пытается помочь ей, но его выводы оказались неточными и бесполезными. Теперь ее стало не так легко одурачить. Она разглядела мудрость за привычкой. Линда поняла, что ей тяжело было избавиться от привычки выпивать не потому, что она слабая и серьезно зависимая, а потому, что ее ум ошибочно приравнял вино к спокойствию. Так как настоящая Линда и *есть* покой, у нее появился мощный импульс, чтобы переместиться в это пространство.

Она начала воспринимать позывы выпить вина как приказы устройства, которое считало, что приносит пользу, но в действительности все оказалось наоборот. Ее ум вел себя как малыш, который «помогает» маме выпекать печенье. Его стараниями на полу оказывается больше муки, чем в миксере, но ребенок уверен, что его помощь пригодилась. Точно так же ум «помогает» с привычками и зависимостями.

Что, если вино не было волшебным зельем от навязчивых мыслей, каким Линда его считала? Когда ее мышление притуплялось, она снова чувствовала себя собой. Больше всего ей хотелось вернуться к своей глубинной, неизменной сути. Привычки — это не недостатки и не слабости. Это лучшие способы найти дорогу к спокойствию и бесконечности, лежащим в нашей основе. Они отвлекают нас от всего, что заслоняет путь. Единственное, что мешает нам прийти

к своему подлинному «я», — эмоциональные переживания, которые кажутся реальными.

Линда освободила пространство между подлинным «я» и проходящими сквозь нее впечатлениями и с любопытством начала его изучать. Она обнаружила, что, пребывая в пространстве, ни в чем не нуждалась и ничего не хотела, там не требовались антидепрессанты.

Понемногу Линда стала ассоциировать себя с этим мирным пространством, которое ни в чем не нуждалось. Оно стало осязаемым, знакомым, как дом. Конечно, ее психологические переживания на этом не закончились. Ум до сих пор прокручивает в голове стрессовые ситуации, которые могут случиться на работе, наряду с другими любимыми сюжетами. Ее ум также много рассуждает о вине. Но так как Линда попала в безграничное, открытое пространство и испытала удовлетворение, которого уже очень давно не знала, ее мысли и чувства стали другими. Эмоциональный дискомфорт привлекал ее внимание не как проблема, от которой надо бежать без оглядки. Неприятное чувство подсказывало Линде, что она попала в ловушку из своих переживаний. Этот сигнал напоминал ей, что нужно расслабиться и пропустить переживание через себя.

Линда прежде считала себя слабой и зависимой, но увидела, что и то и другое неправда. Она была абсолютно здорова. Вредная привычка появилась из-за

простого недопонимания. Линда спутала желание ума выпить вина со *своим* желанием.

Когда ум утихал, испарялись разговоры о вине, позывы выпить и желание иметь что-то еще, кроме того, что у нее и так есть. А когда ум Линды снова мчался вперед, у нее появлялось желание снова испытать покой. Она поняла, что, подобно ненастной погоде, ум сам по себе успокаивается. Переживания приходят и уходят в своем ритме, без перебоев.

Удивительно, но стоило ей сместить центр внимания с количества выпитого вина, как стало легче воздерживаться от рецидивов. Я не говорю, что Линда совсем бросила пить. Иногда она возвращается к вину, когда чувствует себя особенно плохо. Но без навязчивых монологов о собственной слабости и зависимости. Алкоголь оказался скорее ответной реакцией, а не проблемой. Эти эпизоды помогли ей увидеть происходящее отчетливее.

Когда Линда почувствовала окрепшую связь со своим внутренним домом и эмоциональный опыт оказался для нее не таким пугающим и личным, то употребление вина быстро сократилось. Даже если ее ум по привычке поднимает эту тему, это не побуждает Линду к действиям. Теперь она испытывает гораздо меньше дискомфорта, который хочется залить вином. Если с помощью алкоголя нечего притуплять, то он становится не настолько привлекательным.

Вот каким образом новая точка зрения на жизнь в корне меняет людей. В нашем поведении происходят перемены, у нас возникают привычки, но мы отталкиваемся не от них. Если начать работать над своими действиями, прежде чем добиться перемен в восприятии, то потребуются строгая дисциплина и железная воля. Но когда изменение происходит в парадигме, наши привычки становятся неактуальными, потому что они появились для притупления эмоционального опыта, а такой потребности больше не существует.

Привычка Линды исчезла естественным путем. Ей не было сложно проходить этот период. Иногда ей становилось некомфортно, но неприятные ощущения больше не казались концом света. Она понимала, что чувства — это энергия с привычным комментарием «мне больно». Когда она посмотрела на чувства с этой стороны, комментарии отошли на задний план и вскоре совсем затихли. Даже когда переживания Линды привлекают внимание сильнее, чем фоновый шум, и поглощают ее, она помнит, что это только опыт. Да, бывает больно.

В Линде произошли фундаментальные перемены. Она получила опыт, не связанный с вином как таковым, и оказалось, что ей ничего не нужно здесь исправлять. Проблема не в алкогольной зависимости. Всеу виной случайная ошибка в самоидентификации. Не требовалось ничего делать, с чем-то справляться и что-то решать.

Когда она полагалась на силу воли, эта стратегия требовала с повышенной бдительностью отслеживать любые мысли и чувства, которые можно расценивать как позыв к алкоголю. Ей следовало постоянно быть настороже, чтобы резко отвлекать себя от нежелательных ощущений.

Когда Линда осознала свое подлинное «я» и увидела свой опыт в истинном свете, сверхбдительность сменилась свободой и невозмутимостью. Когда стало нечего исправлять и бояться, ум начал реже вспоминать о вине и в конце концов совсем прекратил это делать. Таким образом, когда мы расслаблены, в мозге меняются нейронные связи и переписывается программа. Мы видим правду, и фокус внимания естественным образом смещается. Нет нужды переключать внимание с эмоционального опыта. Оно само переходит от мимолетных впечатлений к стабильной основе.

Если новая точка зрения приводит к устойчивым и качественным переменам, то почему мы пытаемся в первую очередь менять свое поведение?

Отчасти потому, что ум убежден — он за все отвечает. Ваша безопасность — задача ума номер один. Неудивительно, что разум хочет быть причастным к искоренению привычки и смене парадигмы.

А когда операцией руководит ум, он, без сомнения, концентрируется на поведении. Поведение — это видимая часть айсберга, которая понятна для ума. Работа

над видимым и понятным поведением кажется уму верной дорогой.

Мы живем в обществе с устоявшейся парадигмой, которая рассматривает движущийся, изменчивый психоэмоциональный опыт как нечто поддающееся нашему контролю. Нам не говорят, что опыт движется сквозь нас сам по себе. Вместо этого мы слышим рекомендации, на какие рычаги нужно надавить, чтобы как можно быстрее добиться изменений. Ум любит контролировать, поэтому программа пяти ступеней, лайфхаки и чудодейственная техника ему кажутся подарком небес.

В большинстве книг по самопомощи речь идет о поведенческих поэтапных изменениях, но я сомневаюсь, что сам автор изменился благодаря поведению — сначала произошло озарение. Сдвиг парадигмы помогает людям естественным путем начать вести себя иначе, и затем они — из невинного желания помочь другим — пишут о поведенческих переменах, потому что об этом принято говорить. В этой парадигме живет большая часть населения Земли.

Возьмем, например, популярную рекомендацию вставать пораньше и сперва посвящать время важным делам, особенно творческим проектам. Уверена, что некоторым людям этот совет поможет, и уж точно он помог тем, кто его дает. Но для других эта рекомендация окажется чудовищной, верно? Например, для меня. У меня больше всего сил рано утром, но я знаю себя — я просто не смогу подняться

с утра и броситься выполнять творческие задачи. Мне больше нравится сперва заниматься физическими упражнениями и неотложными делами, чтобы освободить голову для более осмысленных проектов в течение дня.

Люди находят рабочую технику, или на них снисходит озарение, которое помогает взглянуть на жизнь по-другому. И они поступают так, как им кажется естественным в новых жизненных обстоятельствах. Затем, оперевшись на старую парадигму, они концентрируются на поведении и забывают о других аспектах. Они пишут о поведении, как будто оно имеет наиболее важное значение, но на самом деле его влияние минимально.

Это можно проследить во всех рекомендациях, в том числе как правильно питаться, разбираться с проблемами в отношениях и воспитывать детей. Советчики делятся рецептами, которые сработали для них в условиях старой парадигмы. Они говорят: «Поступай так же, и ты испытаешь такой же опыт, как и я». Но это не работает. Большинство советов — это чужие озарения, упакованные и представленные как пошаговая система поведенческих преобразований. Но эти шаги оказываются простыми и полезными только для самого советчика, в первую очередь из-за случившихся с ним откровений.

Озарения обладают устойчивой природой. Смены парадигмы также стойко сохраняются. Советы, пошаговые рекомендации, сила воли и усердие лежат

на поверхности, глубоко не проникают и носят временный характер.

Когда я помогаю людям обрести свободу от привычек и тревоги в Маленькой школе больших перемен, я часто использую термин «отпадает», чтобы описать изменения в их проблеме. Когда мы воспринимаем вещи в истинном свете, привычки и тревога перестают выполнять свои функции и со временем отпадают.

Честно говоря, я смущаюсь, говоря об этом, особенно людям, которые впервые знакомятся с подлинным «я» в новой парадигме. Не слишком ли хорошо звучат мои объяснения, чтобы быть правдой? Похоже на типичные рекламные заверения. «Купите сейчас, и ваши проблемы волшебным образом отпадут! Но и это еще не все! Другие аспекты вашей жизни, которые вы не считали проблемами, тоже отпадут!»

Но здесь нет никакого волшебства. Мы открываем свою здоровую, умиротворенную природу, которая всегда находилась за пределами психологических переживаний. Все меняется друг за другом — наша точка зрения на жизнь, нейронные связи, отношения с мыслями, чувствами и поведением.

Обратите внимание, что только компьютер — ум, который всегда ищет для себя работу, — спрашивает: «Как?» Он функционирует в четком направлении, выполняет шаги, предпринимает действия. Подлинное «я» понимает, что жизнь устроена иначе. Оно

знает, что всю работу выполняет способность ясно видеть.

Итак, если вы обнаружили, что задаетесь вопросом «как?», воспринимайте его как признак активности ума. Он старается перехватить управление вашими переменами, но очень плохо с этим справляется. Переменами не нужно управлять. Они естественно приходят сами собой, когда меняется угол зрения.

Можете ли вы вспомнить, какие проблемы отпали, когда вы изменили свою точку зрения на них?

ГЛАВА 30

В БУДУЩЕМ НИЧЕГО НЕТ

Скажите громко: «Я не знаю».

Хорошо, правда?

Понимание того, что мы мало знаем, дает безграничную свободу.

Наш ум безостановочно говорит обо всем, что знает. Или только так ему кажется. Он заполняет пробелы в своих знаниях, чтобы звучать авторитетнее. Он большой всезнайка.

Ум занимается этим из любви к нам, потому что приравнивает знание к безопасности и выживанию. Но, как мы уже убедились на многочисленных примерах, доводы и выводы ума нередко бывают неправильными. Теории ума часто возникают в момент неуверенности в себе. Разум составляет перечень надуманных правил «Каким надо быть, чтобы выжить».

Есть научные данные, что человеческий мозг обрабатывает одиннадцать миллионов бит информации в секунду, при этом мы осознаем только около пятидесяти бит в секунду. Вас не удивляет такое соотношение?

Одиннадцать миллионов бит информации поступает и обрабатывается каждую секунду, но мы осознанно воспринимаем только пятьдесят из них. Подавляющее количество поступающей информации отфильтровывается.

Как вы думаете, по каким критериям мозг решает, что ввести в сознание, а что отфильтровать и проигнорировать? Так как мозг прежде всего заинтересован в определенности и экономичности, он оставляет только знакомое и известное. Он предпочитает информацию, которая поддерживает его теории. Сюрпризы — это большой риск, а противоречия требуют слишком больших энергетических затрат.

Ради определенности и стабильности ум делает предположения и формирует ожидания. Он рассказывает, как все сложилось у «людей, похожих на тебя». Ум расписывает, какой «однажды» станет жизнь, а мы живем в узком диапазоне этих выдумок, даже не осознавая их.

Чтобы проверить, занимается ли таким ваш ум, спросите себя: «Что меня ждет в будущем?»

Не сомневаюсь, что ум подготовил ответ.

Кажется ли ваше будущее безграничным и наполненным чистым потенциалом? Если нет, то ваш ум проецирует ограниченную идею о «вас» на другое пространство и время, преподнося это как «что, вероятнее всего, случится с таким человеком, как я».

Все, что ум придумывает о вас и вашем будущем, — нечто маленькое и страшное или огромное

и захватывающее — крайне ограничено по сравнению с реальным диапазоном возможностей. Иначе и быть не может, ведь ум сочиняет сам. Как механизм, ум проигрывает то, что ему знакомо. Чтобы сделать прогноз, ум пользуется тем, что уже видел. Знаете, как называется то, что разум уже видел? Прошное.

Когда ваш ум в реальном времени создает мысли, ожидания и образы, связанные с будущим, он пользуется имеющейся информацией. Представьте, если бы вы писали книгу и для этого использовали только сохраненные документы с жесткого диска. Это возможно. Вы даже ухитритесь написать очень самобытную книгу, перекраивая и редактируя то, что было создано до вас. Но это произведение не будет свежим и вдохновляющим, какое бы получилось, если бы вы отложили все лишнее в сторону и позволили чему-то новому пройти через вас в реальном времени.

Концепция «будущего», которую состряпал ум, похожа на книгу из старых документов. Это слегка переделанная, пересмотренная, возможно немного улучшенная, версия прошлого.

Возможно, в будущем вы окажетесь слегка улучшенной версией себя сегодняшнего. Вы будете обладать немного другими качествами, ваша жизнь каким-то образом изменится, но речь идет скорее о степени различия, чем о реальных переменах. В будущем вы видите себя владельцем собственной компании, более здоровым, уверенным в себе и понимающим. Но вы замечаете, как этот образ проистекает из уже

ранее созданного? Ваш ум берет фотографию «вас», «вашей жизни» и «вашей подлинной сути», какой он ее воспринимает, добавляет несколько деталей и называет свое творение будущим.

Или, наоборот, ум что-то стирает со снимка вашей сегодняшней жизни. Так он поступает, если вы ощущаете обреченность и недоброе предчувствие перед будущим. Вы останетесь собой, но станете хуже, изношеннее со всех сторон.

Ум показывает будущее только в предсказуемых деталях. Если финансовый статус сегодня занимает большое место в вашей жизни, предположительное будущее также включает этот аспект. Если вы не думаете об этом сейчас, то в будущее это тоже не попадет. Точно так же мозг показывает только пятьдесят из одиннадцати миллионов бит входящей информации. Искусственное будущее включает в себя небольшую подборку отзывов и тем, которые уже хранятся в вашем уме. Результат достаточно предсказуем, потому что ум воспроизводит то, что уже знает.

В итоге мы имеем сочиненный образ, наложенный на выдуманное время, который выдает себя за реальность.

Так как эти фантазии преподносятся под видом реальности столько, сколько мы себя помним, мы верим в их правдивость. Прогнозы ума на завтра ограничивают нас сегодня. «Люди как я» не чувствуют таких перемен, говорим мы, когда видим трансформации других. «Люди как я» не болеют раком, не разводятся,

не знают, что такое глубокий, постоянный покой ума или финансовая безопасность, не переезжают в другую страну. В моем случае «люди как я» не получают того, что хотят. Предполагаемое будущее, которое ум создает для вас, основано на невидимом понятии «люди как я», которое постоянно вас сопровождает, даже когда вы этого не осознаете.

Полная противоположность понятию «люди как я» — это «я не знаю».

Противоположность сочиненному образу, помещенному в выдуманное время, который выдает себя за реальность, — это устремление к невидимой энергии, наблюдение за тем, как она приобретает форму в реальном времени вне зависимости от того, какой вид она принимала раньше. Она может испытывать влияние того, что вы уже делали и видели прежде, или нет. Кто знает?

Будущее — это пустота, простор, наполненный тем же творческим потенциалом, который создал планеты и меняет времена года. Когда не существует понятия «люди как я», все становится возможным. Любые мысль или чувство могут родиться внутри вас. Любое физическое обстоятельство может возникнуть у вас на пути.

Прошлое неспособно творить. Оно закончилось, исчерпало свою творческую силу. Энергия, которая еще не обрела форму, — единственное способное на творчество начало, поэтому вполне разумно сконцентрировать внимание на нем, согласны? Это все

равно что смотреть на вершину водопада и на озеро у его основания. Что кажется более живым?

Ум способен творить, только оглядываясь на уже известное, сделанное. На этой основе он формулирует догадки. Разум не знает, что нужно смотреть на бесформенную энергию. Он неспособен оглядеться. Но *вы* на это способны. Ваше подлинное «я» может оглядеть то, что уже сформировалось, и устремиться к бесформенному первоначальному источнику.

Может показаться, что временами наш ум делает точные предположения, но подумайте: получается, наши предположения о жизни «таких же людей, как мы» формируют наш опыт. Помните Колетт, которая по привычке скрывалась от большого количества людей? Когда ум говорил ей: «Все тебя обсуждают», она не могла не заметить взгляды на себе. Она не могла не слышать осуждение в голосах соседей, но не потому, что точно предугадала их осуждение, а потому, что смотрит на мир через завесу привычки, которая формирует ее реальность. Это все равно что носить желтые очки и говорить, что реальность желтая.

Когда вы ощущаете подлинное «я» за границей мышления, вы попадаете в чистый момент, несущий любую возможность и в то же время наполненный ничем. Личности, созданной левым полушарием мозга, так называемых вас, там нет. Ваша личность формируется и обновляется в каждое мгновение. Вы не сможете встретить там слегка улучшенную или слегка испорченную версию себя, которая поджидает вас.

В этом пространстве нет ваших вещей или партнера — такого, каким вы его воспринимаете в этот момент.

Там нет ничего, а значит, все что угодно может там появиться.

Ваш мозг, разумеется, разрабатывает концепции о вас и вашей жизни на некоторый промежуток времени. Так уж устроен ум. И когда это происходит, помните, что вы не обязаны жить внутри этих рамок.

Чувство, что вы столкнулись с ограничениями или чем-то знакомым, разбудит вас. Когда вы почувствуете, что вам доступны только крохи от бескрайности целой Вселенной, вы проснетесь и поймете, что за дело взялся ваш ум. Вы вспомните, что нужно остановиться и окинуть широким взглядом картину целиком, а не только то, что содержится в пределах знаний ума.

Мы узнаем, что должно произойти. Не то, что случится, по мнению ума. А что хочет произойти через нашу сущность.

Будущее — это полная и совершенная пустота.

Что вы чувствуете при мысли, что в будущем совершенно ничего нет?

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

У меня на стене в офисе висит в рамке фотография планеты Земля, сделанная из космоса. Я люблю смотреть на нее, особенно когда ум застревает на чем-то личном и требующем моего решения.

Когда мы прижимаемся носом к экрану телевизора, то находимся в неведении обо всем, что творится вокруг, и теряем себя в этой ограниченной реальности. Когда мы поднимаемся на борт космического корабля и смотрим на жизнь сверху вниз из космоса, реальность расширяется по экспоненте. Ничего не помещалось, но все стало другим.

С высоты космического корабля «мое» и «мои проблемы» исчезают. Концепции плохого и хорошего, правильного и неправильного также растворяются. Уходят категории «черное», «белое», «коричневое», «мужчина» и «женщина», «мы» и «они». Испаряются такие ярлыки, как «подавленный», «застопорившийся», «запутавшийся» и «обеспокоенный».

С борта космического корабля мы видим — все находится в движении. Вращается вся планета. Земля

постоянно сжимается и расширяется, высыхает и наполняется водой, идет к смерти и возвращается к жизни. Все, что есть на планете, — океаны, погода, царства растений и животных — находится в постоянном движении.

Мы являемся частью изменчивого потока природы. Люди, которые неотделимы от открытого космоса, проходят через те же процессы, что и планеты. Физические оболочки рождаются, стареют и умирают. Психический и эмоциональный опыт крутится внутри нас, как вихри в атмосфере. Мысли вздымаются и опускаются, чувства сокращаются и расширяются, идентификации захватываются и освобождаются, проблемы возникают и отпадают.

Из открытого космоса мы видим, что все постоянно меняется. Но на Земле, в нашем крохотном уголке на планете в окружении горстки знакомых людей, через фильтр из пятидесяти бит предвзятой информации, касающейся лично нас, мы не замечаем, что жизнь постоянно меняется. Она выглядит статичной и серьезной. На Земле мой мир вращается вокруг меня, а ваш — вокруг вас. Мы слушаем голос внутреннего рассказчика, как будто он говорит правду. На Земле наше счастье, душевный покой и выживание кажутся хрупкими и зависящими от наших действий.

Самое удивительное в человеческой жизни — это способность воспринимать мир с обоих концов спектра и стоя в каждой промежуточной точке между этими крайностями. Мы постоянно движемся вместе

с непрерывным потоком, смещаем угол зрения, пробуем разные реальности.

Мы приходим в этот мир и, играя, смотрим на жизнь через призму самоидентификации, индивидуальности, физического мира, психологии, черных и белых красок, причины и следствия, приникнув слишком близко к происходящему. Эта точка зрения соответствует полноконтактной реалистичной игре. Вы выступаете в роли главного персонажа в окружении множества второстепенных героев. Главного персонажа характеризуют препятствия, возможность выбирать, предпочтения, мнения, мечты, желания и тревоги. Все это определяет, чем он отличается от других. Кажется, что ставки довольно высоки — победа или поражение в игре под названием «жизнь». Эта игра поражает высоким уровнем детализации и разнообразия, в ней возможно любое эмоциональное переживание.

И даже продолжая твердо стоять на земле, мы обладаем способностью выйти за пределы жизненной игры, взглянуть на мир с перспективы открытого космоса и понять, что мы единая энергия, принимающая временные, изменчивые формы. Когда мы летим в космос, мы уходим от ярлыков, ячеек и категорий и видим только жизнь, энергию, Бога, единство.

Однако мы лучше знакомы с видом, который открывается при ближайшем рассмотрении, верно? Наш ум громкий и знакомый, и мир, окружающий нас, наполнен блестящими объектами, которые привлекают внимание. Погружение в физическую реальность

иногда затрудняет восприятие бесконечности и единства всех вещей. А проблеск бескрайности не дает полностью погрузиться в физическую реальность. Представьте режиссера, который смотрит созданный им фильм. Ему нравится готовый материал, но его не может одурачить напряженный поворот сюжета. Он помнит, как сотни раз во время съемок кричал «Снято!» и просил заново нанести на актеров бутафорскую кровь. Знание позволяет ему наслаждаться иллюзией, но не попадаться ей на крючок. Вы тоже так можете. Чем чаще вы замечаете проблески своей подлинной сути, тем сложнее рассказам ума об игре в жизнь вас одурачить. Когда вы видите, что змея — это веревка, вы не можете заставить себя бояться.

Когда я учу коучей по внутренним переменам работать с позиции новой парадигмы, мы говорим о смещении угла зрения, смотрим с максимально близкого и далекого расстояния. На индивидуальном уровне, особенно когда страдаем, мы смотрим слишком близко. Мы полностью разбиты, через нас проносится бесконечный поток историй, и мы временно забываем истину о самих себе. Когда мы расслабляемся, то естественным образом начинаем смотреть с дальнего расстояния.

На Земле существует миллион сюжетов и проблем, нас окружают многочисленные подробности. Но глядя из космоса, я представляю, что вижу внизу мельчайшие искорки света — мудрые, совершенные скопления энергии под названием «люди», — над

каждой из которых, как в комиксах, висит облачко с текстом.

Если находиться слишком далеко и не видеть содержания этих облачков, то происходящее видится весьма простым: некоторые из них погрязли в своих размышлениях, а другие — нет. Одних чересчур привлекают истории ума, и они живут исходя из этой реальности, а у других написано меньше текста в облачке, из-за чего увеличивается поле зрения, и они живут с позиции расширяющейся действительности.

Мы сужаем и увеличиваем поле зрения также и на макроуровне. Старая парадигма психического здоровья — это узкий обзор. Она концентрируется на нашей обособленности как личностей. С этой позиции истории ума воспринимаются аналитически. Оценке подвергается *содержание* мыслей и чувств, а не сам *факт* их наличия. Этот подход предлагает небольшой набор техник и стратегий для исправлений, изменений и манипуляций с чувствами. Старая парадигма изучает прошлое и в некоторых случаях проводит многочасовой анализ заикленного на себе мышления.

На противоположной крайней точке угла обзора может стоять философ или духовный наставник, который говорит только о духовной стороне жизни, не уделяя внимания психоэмоциональному опыту человека. Жизнь в одной из этих крайностей ограничивает, потому что опыт проживания полноценной жизни включает в себя весь спектр. Ни одна из противоположностей

не лучше другой. Легкость в жизни приходит от осознания того, что мы естественным образом постоянно скользим между этими двумя крайностями. Наша реальность постоянно меняется. Мы получаем опыт как индивидуальности и одновременно познаем подлинное единство. Наши чувства показывают, на какой точке спектра мы находимся. При дискомфорте фокус сужается, и стоит лишь расслабить ум, чтобы увеличить угол обзора.

Этот разговор о перспективе напоминает мне древнее буддистское размышление Цинъюаня Вэйсина, которое коротко излагают как «Гора, не гора, гора».

Цинъюань Вэйсин говорил: «До того как я тридцать лет изучал дзен, я видел горы как горы и реки как реки. Затем, когда я приблизился к пониманию, я научился видеть, что горы — это не горы, а реки — это не реки. Но теперь, когда я постиг саму суть, я спокоен. Просто я снова вижу, что горы — это горы, а реки — это реки».

Сперва мы видим горы как горы и реки как реки. Мы видим вещи такими, какими они кажутся, как наша психология преподносит их нам, как нас приучили и обусловили их видеть. Гора выглядит как гора со своими физическими особенностями, ярлыками и характеристиками, которые нас приучили ассоциировать с горами.

Так же обстоят дела с подлинным «я». Мы воспринимаем себя как Эми, Люси, Ханна, Колетт, Бетани, Мэттью и Бен. Мы видим свои идентификации,

прошлое и будущее поведение, индивидуальные черты и характеристики, привычки и вымышленные истории как нечто плотное и осязаемое. Мы воспринимаем свой опыт — мимолетные мысли и чувства — как непоколебимые горы.

Затем мы увеличиваем угол обзора и видим, что горы не горы, а реки не реки. Мы видим, что все соткано из единого начала, принявшего временную форму. Горы, реки, вы, я и весь набор физического и эмоционального опыта лишь временные проявления единой, бесконечной энергии жизни. Наш ум навешивает этикетки на все, что мы воспринимаем в качестве отдельного и определенного, но эти ярлыки — всего лишь названия. Слова и этикетки не являются тем, что они представляют.

Такая же ситуация с нашим подлинным «я». Энергия движется сквозь нас, принимает форму мыслей и чувств, но мы не являемся мыслями, чувствами или их ярлыками с названиями. Мы не ощущаем беспокойство, депрессию или неуверенность. Мы чувствуем колебания энергии, к которой прикреплена история, наполненная этикетками. Горы не горы, а реки не реки. Мы видим свою истинную природу и истинную природу жизни. Мы видим, что не существуем отдельно, хотя так кажется. Мы процессы, а не объекты.

И теперь, к концу книги, мы завершили полный круг. Горы как горы и реки как реки. Мы увидели с дальнего расстояния свою настоящую суть и теперь имеем дело с другим, увеличенным восприятием.

Мы будем думать и чувствовать, наблюдать за тем, как ум беспокоится, сравнивает, решает проблемы, драматизирует и выполняет свои другие обычные функции, и получать от этого совершенно иные впечатления.

Мы сможем воспринимать их как фоновый шум, а не как единственную реальность.

Мы поймем, что ум занимается своими обычными делами, потому что любит нас. Но будем помнить, что внутри нас всегда есть все, чего мы когда-либо хотели и в чем нуждались.

Вы получите возможность путешествовать в непрерывном потоке, сужать и увеличивать угол обзора, полноценно воспринимать горы и не горы, получать опыт от своего выдуманного и подлинного «я».

Нас ничего не угнетает и не пугает, если мы видим, как все постоянно меняется. Каждая мысль, каждое чувство, каждое колебание энергии не представляет для нас угрозы и всегда пребывает в движении.

Все, за исключением нашего подлинного «я». Это единственное, что не меняется никогда.

В течение дня понаблюдайте, как вы сужаете и увеличиваете угол обзора. Ваши чувства послужат подсказкой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В прошлом году в Маленькой школе больших перемен у меня была ученица, которая посреди курса заявила: «Я больше не хочу смотреть в направлении привычек и тревог. Не вижу смысла концентрироваться на том, что постоянно меняется. Я хочу смотреть на что-то настоящее, что никогда не изменится».

На самом деле мы направляли внимание к подлинному «я» с самого первого дня курса, но ее ум по привычке уперся взглядом в старые переживания. Она слушала, как я указываю ей на подлинное «я», но она меня не *слышала*.

До этого момента.

Этот комментарий показал, что она перестала отождествлять себя с движущимся, переменчивым опытом. Ее больше не интересовала форма, она искала невидимое начало.

Я надеюсь, что, понимая «обычные функции ума», вы реже будете попадаться в его ловушку. Я надеюсь, когда ваш ум начнет категоризировать, беспокоиться, навешивать ярлыки и соединять одно с другим,

вы не станете принимать это на свой счет и искать в этом смысл, как делали раньше. Я надеюсь, что вы начнете воспринимать разум как механизм, выполняющий свою механическую работу.

Мы познаем принципы работы ума не для того, чтобы зависнуть в мыслях и чувствах, — мы изучаем ум, чтобы понять его. И мы пытаемся понять его так, чтобы увидеть, что находится за его пределами. Когда мы не попадаемся в ловушку чувственного опыта, мы очищаем пространство для чего-то большего.

Вы стремитесь очистить пространство вокруг человеческих переживаний, чтобы отыскать дорогу к дому. Проникновение в вашу сущность устраняет все проблемы, все привычки, все негативные мысли. Это самая практичная, простая и результативная способность, которую может освоить человек.

Вы увидели, кем и чем вы не являетесь, и теперь можете глубже изучить свое настоящее «я». Вы стоите в начале пути. Вы как будто сделали шаг вперед и осознали, что вокруг целый новый мир, который вы раньше не замечали, ограничиваясь стенами своего жилища. Теперь вы знаете о существовании огромного мира. На следующем этапе вам предстоит изучить его. Нет пределов, ограничивающих процесс познания себя. А судя по моему опыту, чем больше мы познаем, тем лучше становимся.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Для доступа к дополнительным материалам, которые упоминаются в книге, посетите сайт:

<https://www.dramyjohnson.com/justathought>.

Там же вы можете найти мои ответы на вопросы, над которыми я предлагала вам подумать на протяжении всей книги.

Маленькая школа больших перемен

(The Little School of Big Change)

Если вы хотите под моим руководством узнать, кто вы есть на самом деле, как работает ваш ум, и присоединиться к нашему удивительному сообществу, добро пожаловать на сайт нашей школы:

<https://www.thelittleschoolofbigchange.com>.

Программа по подготовке коучей

(Change Coach Training)

Если вы хотите помочь другим обрести свободу ума, пожалуйста, посетите страницу моего курса Change Coach Certification Program на сайте:

<https://dramyjohnson.com/change-coach-training-certification/>.

БИБЛИОГРАФИЯ

Alberini, C. M. 2010. Long-Term Memories: The Good, the Bad, and the Ugly. *Cerebrum* (September — October): 21.

Barrett, L. F. 2020. *Seven and a Half Lessons About the Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Cacioppo, J. T., S. Cacioppo, and J. K. Gollan. 2014. The Negativity Bias: Conceptualization, Quantification, and Individual Differences. *Behavioral and Brain Sciences* 37, no. 3: 309–310.

Edelman, G. 1990. *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. New York: Basic Books.

Gazzaniga, M. S. 1985. *The Social Brain: Discovering the Networks of the Mind*. New York: Basic Books.

Korzybski, A. 1933. *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*. Institute of General Semantics, 747–761.

Leary, M., and C. Cottrell. 1999. “Evolution of the Self, the Need to Belong, and Life in a Delayed-Return Environment”. *Psychological Inquiry* 10: 229–232.

Lieberman, M. D. 2013. *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. New York: Crown.

Malone, D., dir. 2011. *The Secret Life of Waves*. BBC.

Martin, L. 1999. ID Compensation Theory: Some Implications of Trying to Satisfy Immediate-Return Needs in a Delayed-Return Culture. *Psychological Inquiry* 10: 195–208.

Nickerson, R. S. 1998. Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises. *Review of General Psychology* 2, no. 2: 175–220.

Niebauer, C. 2019. *No Self, No Problem: How Neuropsychology Is Catching Up to Buddhism*. San Antonio: Hierophant.

Nisbett, R. E., and T. D. Wilson. 1977. Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. *Psychological Review* 84: 231–259.

Panksepp, J. 1998. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.

Ross, L. 1977. The Intuitive Psychologist and His Shortcomings: Distortions in the Attribution Process. In *Advances in Experimental Social Psychology*, edited by L. Berkowitz. New York: Academic Press, 173–220.

Taylor, J. B. 2006. *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*. New York: Penguin.

Wilson, T. D., and D. T. Gilbert. 2003. Affective Forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology* 35: 345–411.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить Нафтали Виссера, Филадельфия Хьюза, Тамар Деджонг и Джульса Суэйлса за полезные комментарии к первому наброску этой книги, а также Нэфа, Филадельфия и сообщество МШБП за плодотворные обсуждения названия.

Спасибо моему агенту Стиву Харрису и всем сотрудникам New Harbinger, которые усердно трудились, чтобы сделать книгу лучше.

Я благодарна сообществу Маленькой школы больших перемен и моим коучам по внутренним переменам за открытость и готовность исследовать вместе со мной. Большую часть всего, что я видела, я получила в результате бесед с вами в режиме реального времени. Я очень благодарна Аманде Джонс за то, что она стала неотъемлемой частью МШБП, а также Аманде, Джессике Сильверман и Джессике Смит за поддержку нашего сообщества любовью и мудростью.

Спасибо Джайлсу Крофту за документальный фильм «Тайная жизнь волн».

Спасибо моей бизнес-команде, Дрору Амиру, Нипперу Соренсену, Джонатану Авиغدори и Майклу

Куэнко, за то, что помогли мне поделиться своим видением с большой аудиторией.

Я испытываю огромную благодарность к большему числу учителей и коллег, чем могу здесь перечислить. Особая благодарность Барб Паттерсон, Скотту Келли, Ангусу Россу и Рохини Росс за то, что они увидели для меня больше, чем я могу видеть сама.

Больше всего я благодарна своей семье. Уиллоу и Миллер, вы — причина, по которой я хочу, чтобы мир увидел свое подлинное «я». И Ора: ты лучший партнер во всех возможных отношениях, о котором я могла только мечтать.

ОБ АВТОРЕ

Эми Джонсон — доктор философии, коуч, автор книг и спикер. Она рассказывает о новой парадигме работы ума, которая помогает обрести свободу от тревоги, депрессии, неуверенности в себе и вредных привычек. Автор книг *Being Human* и *The Little Book of Big Change*, выступает в качестве приглашенного эксперта на телешоу *The Steve Harvey Show* и в газете *The Wall Street Journal*.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru.

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru.

Адрес издательства «Эксмо»

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург

СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, д. 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара

Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71...73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск

Филиал «Эксмо» в Новосибирске, 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «Эксмо» в Хабаровске, 680000,
г. Хабаровск, ул. Фрунзе, д. 22, оф. 703;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90...92);
RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

МИО Психология

ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ ГАРМОНИЮ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

Все книги
по психологии
на одной странице:
mif.to/psychology

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/psysubscribe



#mifbooks

*Научно-популярное издание
Практики самопомощи*

Джонсон Эми

Токсичные мысли

Как перестать заикливаться на негативе и успокоить ум

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Юлия Константинова*
Литературный редактор *Юлия Стефанова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Дарья Рашупкина, Наталья Воробьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Каждый из нас может попасть в ловушку токсичных мыслей. Это негативные установки, неприятные воспоминания и те навязчивые идеи, на которых мы заикливаемся и которые все время прокручиваем в голове. Все это отнимает силы и ресурсы, лишает энергии и радости жизни.

Книга психолога и коуча Эми Джонсон поможет вам выбраться из этой ловушки и изменить модель мышления. Благодаря этой книге вы:

- узнаете, как работает ваш ум;
- сможете легко изменить образ мышления без насилия над собой;
- обретете свободу от тревоги, депрессии, неуверенности в себе.

Когда вы поймете, как можно работать со своими токсичными мыслями, вы научитесь сразу их распознавать, отдавать себе отчет в том, что это всего лишь мысли, а не реальность, начнете слышать себя и доверять себе. Ваша жизнь станет спокойнее, гармоничнее и радостнее.

* * *

Эта книга поможет понять причину ваших страданий и подскажет, как найти путь к внутренней гармонии.

*Дипак Чопра, доктор медицины, автор книги
«Абсолютная медитация»*

